

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Алексеевская средняя общеобразовательная школа №1  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО начальных классов  
МБОУ Алексеевской СОШ №1

Тазеев О.М.Тазеева

Протокол № 1 «28» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ Алексеевской СОШ №1

Гадева Р.Р.Гадева

«01» сентября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Алексеевской СОШ №1

Балялина Е.А.Балялина

Приказ № 355 от «01» сентября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре в 1 -б классе**  
**учителя начальных классов МБОУ Алексеевской СОШ №1**  
**первой квалификационной категории**  
**Чайкиной Антонида Валентиновны**

Принято на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «27» августа 2020г.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ 06.10.2009 г. №373 (в редакции приказов МОиН РФ от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 31.12.2015 г. №1576);
- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской СОШ №1 (приказ № 243 от 31 августа 2019г.);
- Учебного плана МБОУ Алексеевской СОШ №1 на 2020-2021 учебный год (утвержден Решением педагогического совета, протокол №1 от 27.08.2020 г., приказ № 355 от 01.09.2020 г.);
- Локального акта образовательного учреждения «О рабочей программе учителя» (утвержден Решением педагогического совета, протокол №16 от 25.07.2016 г., приказ № 236 от 26.07.2016 г.).

## 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Количество часов:

класс	1	2	3	4
в неделю	2	2	2	2
в год	66	70	70	70

Основной учебник:

Класс	Учебник
1	«Физическая культура» А.П. Матвеев
2	«Физическая культура» А.П. Матвеев
3	«Физическая культура» А.П. Матвеев
4	«Физическая культура» А.П. Матвеев

### Предметные результаты.

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник 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**

### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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**

### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  
выполнять организующие строевые команды и приёмы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*  
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*  
*плавать, в том числе спортивными способами;*  
*выполнять передвижения на лыжах*  
*выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

**Легкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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; прием 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, с 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, включающее 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.

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания

№ п/п	Название раздела	Количество часов
<b>1 класс (99 часов)</b>		
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
2	Легкая атлетика	12
3	Подвижные игры	12
4	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Подвижные игры	2
7	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
8	Лыжная подготовка	21
9	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
10	Подвижные игры	4
11	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
12	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
13	Легкая атлетика	12
14	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
15	Подвижные игры	9
16	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1
<b>2 класс (102 часа)</b>		
1	Лёгкая атлетика	11
2	Гимнастика	18
3	Подвижные игры	18
4	Лыжные гонки	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Лёгкая атлетика	10
<b>3 класс (102 часа)</b>		
1	Лёгкая атлетика	27
2	Акробатика	21
3	Лыжные гонки	21



4	Подвижные игры	23
5	Лёгкая атлетика	10
<b>4 класс (102 часа)</b>		
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы физкультурной деятельности	9
3	Гимнастика с основами акробатики	15
4	Плавание	3
5	Подвижные игры	18
6	Лыжные гонки	21
7	Легкая атлетика	34

### 3. Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата проведения
			1-6
1	Инструктаж по технике безопасности. Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1 чет 02.09
2	Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.	Освоить строевые упражнения. Познакомиться с историей зарождения древних Олимпийских игр. Закрепить умения построения в круг.. Разучить игру «Пятнашки». Знать отличие физических упражнений от естественных.	04.09
3	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	09.09
4	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	11.09
5	Повороты направо, налево; упражнения в	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу	16.09

	равновесии. Игра «Пятнашки» . Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Освоить умение выполнять повороты направо, налево.	
6	Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Строевые команды. Построения и перестроения.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Совершенствовать прыжок в длину с места.	18.09
7	Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде». Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперед.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	23.09
8	р/и «Прыгающие воробушки» . Кувырок вперед в упор присев. Прыжки с поворотом; бег на время.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	25.09
9	Общеразвивающие упражнения. Кувырок в группировке вперед. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	Осваивать навыки кувырка вперед в группировке. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке. Формирование правильной осанки.	30.10
10	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» . Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	02.10.

11	<p>Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде». Стойка на лопатках.</p> <p>Двигательные действия и навыки. Стойка на носках, на одной ноге .</p> <p>История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры» ..</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.</p>	<p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	07.10
12	<p>Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» . Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p>	<p>Называть правила игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	09.10
13	<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке.</p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	14.10
14	<p>По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» . Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).</p>	<p>Знать технику безопасности во время прыжков. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>	16.10
15	<p>Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим</p>	<p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке</p>	21.10

	флажкам». Кувырок вперед в группировке.	(психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
16	Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в группировке.(закрепление).	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	23.10
17	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» . Игра «Зайцы в огороде» Полупереворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	28.10
18	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки» . Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление).	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	30.10
19	Двигательные действия и навыки. Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой .Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений .	<b>2 чет</b> 11.11
20	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров». Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, висом одной, двумя ногами.	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации.	13.11
21	Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры» . Кувырки вперед, стойка на	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке, технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках, согнув ноги.	18.11

	лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.		
22	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит».. Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	20.11
23	Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Игра «Третий лишний». Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	25.11

24	<p>Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам»  Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.  Двигательные действия и навыки.Комплекс упражнений на развитие гибкости.  Подвижные игры с элементами акробатики.  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности.  Осваивать технику выполнения стойки на лопатках.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	27.11
25	<p>Значение напряжения и расслабления мышц»  Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем.  Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперёд из стойки на лопатках.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	02.12
26	<p>Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой.  Игра «Два мороза». Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p>	<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>	04.12

27	<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе. Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры». Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом</p>	<p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.</p> <p>Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p>	09.12
28	<p>Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза» Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.</p>	<p>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.</p>	11.12
29	<p>Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.</p>	<p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.</p> <p>Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p>	16.12.



30	<p>Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам.</p> <p>Игра «Третий лишний» Освоение навыков развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.</p> <p>Акробатические упражнения; повороты направо, налево.</p> <p>Игра «Пятнашки». Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.</p>	<p>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.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p>	18.12.
31	<p>Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм</p>	23.12
32	<p>Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» .</p> <p>Эстафеты с бегом на скорость.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	25.12
33	<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p>	<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>	3 четверть 13.01

34	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м. Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафе Соревнования по бегу на 60м .	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	20.01
35	Общеразвивающие упражнения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» . Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	22.01
36	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам» .	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	27.01
37	Двигательные действия и навыки. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	29.01
38	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки» .	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	03.02

	Скользящий шаг без палок (закрепление).		
39	Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» .	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	05.02
40	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Скользящий шаг без палок. (закрепление)	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	17.02
40	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки» . Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять технику безопасности на уроке.	19.02
41	Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры»	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом. Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия о обморожениях.	24.02
42	Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза» . Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.	26.02
43	Двигательные действия и навыки. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	Демонстрировать технику передвижений ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	03.03
44	Особенности дыхания при катании на лыжах.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.	05.03

	Скольльзящий шаг с палками. Игра «Шире шаг» . Подъем «лесенкой».	Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания.	
45	Скольльзящий шаг с палками. «Кто самый быстрый» Спуски в основной стойке.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	10.03
46	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подъёмы и спуски под уклон.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и при спуске с небольших пологих склонов.	12.03
47	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки». Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	17.03
48	Игра «Кто самый быстрый» Игры на свежем воздухе	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов .Совершенствовать повороты переступанием.	19.03
49	Общеразвивающие упражнения.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.	31.03
49	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	Выполнять разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей.	02.04
50	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Прыгающие воробушки» Прыжки с поворотом на 90, с продвижением вперед.	Совершенствовать подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции.	06.04
51	Двигательные действия и навыки. Прыжки в	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники	09.04

	длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжка с места.	
52	Игра «Кто самый быстрый» Прыжки через скакалку. Ходьба на дистанцию до 1 км . . Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	Различать разновидности беговых заданий. Развивать силу , выносливость. Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяча на дальность.	13.04
53	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» . Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.	16.04
54	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча на дальность.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	20.04
55	Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. Соревнования по броскам и метанию.	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.	23.04

56	Футбол. Остановка катящегося мяча.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	27.04
57	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	30.04
58	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)	05 .05
59	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)	07.05
60	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей».	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	12. 05
-61	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.	14.05
62	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.	19.05
63- 64	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.	21.05 резерв
65	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подачи. Упражнения для обучения боковой подачи.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и	резерв

		передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым(теннисным) мячом.	
66	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна». Подвижные	Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать	резерв

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре

№	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту



