

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического совета

Протокол №1 от 11.09.2018

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.В. Глухих

12.09.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №42»г.Перми

\_\_\_\_\_ Н.В.Наугольных

Приказ № \_\_\_\_\_ от 14.09.2018

## Рабочая программа по физической культуре для 1 класса

Фамилия, Имя, Отчество ,  
учитель Четверухин Максим Александрович

г. Пермь  
2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники,

спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

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 умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

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

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать



преимущество в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

#### Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии

на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

1 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)*

#### ***Беговые упражнения(14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**

#### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### *Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)*

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)*

#### *Организующие команды и приемы (4ч)*

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

#### *Акробатические упражнения(6ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.  
Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.  
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Висы и упоры на низкой перекладине.  
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.  
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 вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Лазание по гимнастической стенке.  
Перелезание через коня, через горку матов.  
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  
Передвижение в висе по гимнастической перекладине.  
Подтягивание в висе на низкой перекладине.  
Вис согнув ноги, вис углом.  
Поднимание прямых ног в висе.  
Подтягивание в висе на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часа)			
	Понятие о физической культуре	1	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека	1	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека		<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Режим дня	В процессе урока	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
Физическое совершенствование (94 часов)			

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	24	
	<i>Организующие команды и приемы</i>	4	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	6	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при



			<p>разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	29	
	<i>Беговые упражнения</i>	14	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	9	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	Подвижные и спортивные игры:	29	
	Подвижные игры	12	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

			<p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Лыжные гонки	12	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Выполнять</i> повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p>
	Итого:	99	

1 класс

Календарно-тематическое планирование на I четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	дата
---	------------	------------------	---	------

				план	Факт.
Основы знаний (2 часа)					
1	Понятие о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		
2	Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека		
Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа					
3	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей			
5	Повороты направо, налево	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			
Легкая атлетика (16 часов)					
<i>Беговые упражнения 7 ч</i>					
7	Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках,	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в		

	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<p>ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>		
8	К.р. 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».			
9	Бег 60 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»			
10	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	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			
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.			
12	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.			
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.			
Прыжковые упражнения (6 часов)					

14	К.р. Прыжок 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»	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>		
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			
17	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.			
18	Прыжки со скакалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.			
19	Эстафеты с прыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»			
<b>Броски, метания (3 часа)</b>					
20	Броски мяча (1 кг) на дальность	Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель  <i>Описывать</i> технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и</p>		
21	Метание малого мяча в	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч».			

	вертикальную цель	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний		
22	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			
Подвижные игры (5 часов)					
23	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр		
24	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр		
25	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
27	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		

1 класс

Календарно-тематическое планирование на II четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	дата	
				план	Факт.
Основы знаний					
1(28)	Возникновение физической культуры у древних людей	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры		
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)					
Акробатические упражнения (6 часов)					
2(29)	Группировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь</i> : выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций		
3(30)	Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		

4(31)	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			
5(32)	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			
6(33)	Стойка на лопатках	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
7(34)	К.р. Акробатическая комбинация	Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».			
Снарядная гимнастика (7ч)					
8(35)	Лазание по канату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и</p>		
9(36)	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			
10(37)	Опорный прыжок с места через гимнастического	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке			



	козла	с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций		
11(38)	К.р. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».			
12(39)	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».			
13(40)	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»			
14(41)	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса 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 вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»			
Прикладная гимнастика (7ч)					
15(42)	Лазание по гимнастической	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок,		

	стенке.	коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<p>подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>		
16(43)	Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			
17(44)	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей			
18(45)	Лазание по наклонной скамейке на коленях	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей			
19(46)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			
20(47)	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей			
21(48)	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом			

	согнув ноги, вис углом				
--	---------------------------	--	--	--	--

1 класс

Календарно-тематическое планирование на III четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	дата	
				план	Факт.
Основы знаний					
1(49)	Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на организм	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц		
Лыжные гонки (12 часов)					

2(50)	Тб на уроках по лыжной подготовке	Тб на уроках по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовке спортивного инвентаря для занятий на лыжах	<p><i>Уметь:</i> передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками.</p> <p><i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при передвижении на лыжах.</p>		
3(51)	Ступающий шаг	Выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение в колонне с соблюдением дистанции			
4(52)	Поворот на лыжах переступанием	Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток.			
5(53)	Ступающий шаг	Подготовка спортивного инвентаря Тб на уроках по лыжной подготовке для занятий на лыжах. Закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах.			
6(54)	Спуск на лыжах без палок	Движение и спуск в положении полуприседа на лыжах			
7(55)	Подъём на лыжах разными способами	Правила преодоления небольших склонов			
8(56)	Торможение	Торможение падением.			
9(57)	Скользящий шаг с палками	Передвижение скользящим шагом			
10(58)	Подъём на лыжах с палками	Передвижение скользящим шагом. Подъём на лыжах с палками			
11(59)	Движение "змейкой" на лыжах	Передвижение скользящим шагом. Движение "змейкой" на лыжах			
12(60)	Прохождение дистанции до 500м	Передвижение скользящим шагом с палками.			
13(61)	Эстафеты на лыжах	Встречные эстафеты на лыжах.			

Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)

14(62)	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
15(63)	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей			
16(64)	Ловля и броски мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей			
17(65)	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей			
18(66)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей			
19(67)	Эстафеты с мячами. 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			
20(68)	Эстафеты с мячами.	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			
21(69)	Игра «Гонка мячей	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча			

	по кругу».	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
22(70)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
23(71)	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
24(72)	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			
25(73)	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			
26(74)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	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		
27(75)	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		
28(76)	Ведение мяча на месте	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей		
29(77)	Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей		
30(78)	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		

## 1 класс

## Календарно-тематическое планирование на IV четверть

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	дата	
				план	Факт.
Основы знаний (1 час)					
1(79)	Физические качества человека	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств		
Подвижные игры (7 часов)					
2(80)	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	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр		
3(81)	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
4(82)	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		



5(83)	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей			
6(84)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
7(85)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
8(86)	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
Легкая атлетика (13 часов)					
Беговые упражнения (7 часов)					
9(87)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p>		

		Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i>  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>		
10(88)	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости			
11(89)	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости			
12(90)	Челночный бег	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости			
13(91)	К.р.Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости			
14(92)	6-минутный бег	6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости			
15(93)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий			
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>					
16(94)	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашиотисты»	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении</p>		

17(95)	К.р. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений		
18(96)	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.			
Броски большого и малого мяча (3 часа)					
19(97)	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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча		
20(98)	Метание малого мяча в вертикальную цель	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель <i>Описывать</i> технику метания малого мяча.		
21(99)	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.		