**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 класса

на 2020-2021 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д. Епанчина

2020 г.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Физическая культура:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении 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;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знание о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подготовка и сдача норм ГТО.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Гимнастика с элементами акробатики (32 ч.)**

Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке

гимнастической скамейки

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.

Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук

Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкоатлетические упражнения (28 ч.)**

Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость

Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).

Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

**Лыжная подготовка (12 ч.)** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

**Подвижные игры (27 ч.)**

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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию**.**

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  |  | **Уровень** | |  |  |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
|  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |
| **Подтягивание**  **на         низкой перекладине из виса лежа, количество 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** | |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
| 1 | Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну. П/и «Займи своё место» |  |
| 2 | Построение в шеренгу, в колонну; понятие «низкий старт». Игра «Ловишка» |  |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. ;понятие «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом» |  |
| 4 | Челночный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10м..Подвижная игра «Гуси- лебеди» |  |
| 5 | Прыжки вверх и длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку». Контроль пульса |  |
| 6 | Физическая культура в жизни человека.Что такое ГТО. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» |  |
| 7 | История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность.  Подвижная игра « Пятнашки». |  |
| 8 | Правила контроля по видам учебных действий.  Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» |  |
| 9 | Способы передвижения человека.  Прыжки в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена для здоровья человека. Разучивание игры «Запрещённое движение» |  |
| 11 | Способы развития выносливости. Понятие « физические качества человека». Игра « Пятнашки». |  |
| 12 | Чувство ритма при выполнении бега. Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики» |  |
| 13 | РК Народные игры. Разучивание русской народной игры «Горелки» |  |
| 14 | Правила и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» |  |
| 15 | Перестроение в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища 30секунд. Разучивание игры « Кто быстрее схватит» |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **32** |
| 1 | Вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Совушка» |  |
| 2 | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. П/и «Передача мяча в тоннеле». |  |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперёд. Принцип проведения круговой тренировки. |  |
| 4 | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». П/и «Займи своё место» |  |
| 5 | Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. |  |
| 6 | Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. |  |
| 7 | Правила выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание  «Класс, смирно!» |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.  П/и « Правильный номер» |  |
| 9 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля». «ласточка».  Разучивание игры «Волк во рву» |  |
| 10 | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. П/и «Тараканчики» |  |
| 11 | Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд. |  |
| 12 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост»,  полушпагат. Перекат назад в группировке. |  |
| 13 | Упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Непослушные стрелки часов». |  |
| 14 | Значение закаливания для укрепления здоровья .Способы закаливания. Упражнения в паре.  Игра «Удочка» |  |
| 15 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Игра «Змейка» |  |
| 16 | Прыжки со скакалкой.  Игра «Солнышко» |  |
| 17 | Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей |  |
| 18 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. |  |
| 19 | Полоса препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |
| 20 | Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Техника выполнения кувырков вперёд. Игра «Ноги на весу». |  |
| 21 | Лазание по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу». |  |
| 22 | Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. |  |
| 23 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке |  |
| 24 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.  Совершенствование лазанья по канату |  |
| 25 | Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.Игра «Третий лишний» |  |
| 26 | Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц» |  |
| 27 | Полоса препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений |  |
| 28 | Парные упражнения. Совершенствование выученных упражнений в парах. |  |
| 29 | Совершенствование и усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке |  |
| 30 | Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Игра «День и ночь» |  |
| 31 | Совершенствование разученных ранее ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет. «Весёлые старты» |  |
| 32 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты». |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| 1 | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий лыжами. | **12** |
| 2 | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. |  |
| 3 | Техника поворота лыж переступанием, движение на лыжах в колонне. |  |
| 4 | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. |  |
| 5 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.Спуск на лыжах без палок. |  |
| 6 | Подъём на лыжах разными способами на склон. |  |
| 7 | Торможение на лыжах. |  |
| 8 | Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Движение на лыжах с помощью палок. |  |
| 9 | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |
| 10 | Подъём на лыжах с помощью палок. |  |
| 11 | Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками. |  |
| 12 | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе. |  |
|  | **Подвижные игры** | **27** |
| 1 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» |  |
| 2 | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы» |  |
| 3 | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» |  |
| 4 | Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» |  |
| 5 | Ведение мяча на месте и в продвижении.Игра «Мяч из круга» |  |
| 6 | Бросок мяча в кольцо способом «снизу».  Игра «Мяч соседу» |  |
| 7 | Бросок мяча в кольцо способом «сверху».  Игра «Горячая картошка» |  |
| 8 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» |  |
| 9 | Броски и ловля мяча через сетку. |  |
| 10 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» маленькими мячами. |  |
| 11 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» |  |
| 12 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» |  |
| 13 | Развитие координации в перекатах в группировке. Кувырок назад.  Игра «Охотники и утки» |  |
| 14 | Стойка на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. |  |
| 15 | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.  Игра- эстафета с гимнастическими палками. |  |
| 16 | Упражнения акробатики у стены.  Игра «Передал садись» |  |
| 17 | Комбинация акробатических элементов. Развитие скоростно -силовых качеств во время круговой тренировки. |  |
| 18 | Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место» |  |
| 19 | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» |  |
| 20 | Совершенствование упражнений акробатики |  |
| 21 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки - горбунки» |  |
| 22 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.  Игра «Охотники и утки» |  |
| 23 | Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место» |  |
| 24 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  Игра «Правильный номер» |  |
| 25 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер» с мячом. |  |
| 26 | Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» |  |
| 27 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **13** |
| 1 | Низкий старт. Понятие «стартовое ускорение». |  |
| 2 | Техника прыжка в длину с разбега и с места Эстафета «Кто дальше прыгнет» |  |
| 3 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры. |  |
| 4 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |
| 5 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. |  |
| 7 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» |  |
| 8 | Контроль пульса. Строевые упражнения |  |
| 9 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 3х 10м.  Игра «Пионербол» |  |
| 10 | Броски и ловля мяча. Игра «Пионербол» |  |
| 11 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» |  |
| 12 | Эстафета с бегом, прыжками и метанием |  |
| 13 | Весёлые старты |  |
|  | Итого за 1 четверть | 24 |
|  | Итого за 2 четверть | 23 |
|  | Итого за 3 четверть | 27 |
|  | Итого за 4 четверть | 25 |
|  | Итого за год | 99 ч. |

**Приложение 1**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Тип урока, форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построение в шеренгу, колонну.  П/и «Займи своё место» | Вводный  Образовательно -познавательный | **Научатся** соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу; выполнять комплекс утренней гимнастики | 02.09 |  |
| 2 | Построение в шеренгу, в колонну; понятие «низкий старт». Игра «Ловишка» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять команды на построения и перестроения; выполнять повороты на месте;  выполнять комплекс утренней гимнастики | 03.09 |  |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.; понятие «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта | 04.09 |  |
| 4 | Челночный бег. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10м..Подвижная игра «Гуси- лебеди» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся в**ыполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | 09.09 |  |
| 5 | Прыжки вверх и длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку». Контроль пульса | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения;  технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места; контролировать пульс | 10.09 |  |
| 6 | Физическая культура в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 11.09 |  |
| 7 | История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание предмета на дальность.  Подвижная игра « Пятнашки». | Образовательно -познавательный | **Научатся** технически правильно выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые команды и приёмы | 16.09 |  |
| 8 | Правила контроля по видам учебных действий.  Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить эстафету; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | 17.09 |  |
| 9 | Способы передвижения человека.  Прыжки в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 18.09 |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена для здоровья человека. Разучивание игры «Запрещённое движение» | Образовательно-предметный | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 23.09 |  |
| 11 | Способы развития выносливости. Понятие  « физические качества человека».  Игра « Пятнашки». | Образовательно-предметный | **Научатся** организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 24.09 |  |
| 12 | Чувство ритма при выполнении бега. Разучивание игры «Воробушки-попрыгунчики» | Образовательно-предметный | **Научатся** самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные игры | 25.09 |  |
| 13 | РК  Народные игры. Разучивание русской народной игры «Горелки» | Образовательно-предметный | **Научатся** организовывать и проводить народные подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками; запоминать временные отрезки. | 30.09 |  |
| 14 | Правила и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 07.10 |  |
| 15 | Перестроение в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища 30секунд.  Разучивание игры « Кто быстрее схватит» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять подъём туловища за определённый отрезок времени; выполнять организующие строевые команды и приёмы | 08.10 |  |
| 16 | Вис на гимнастической стенке на время.  Разучивание игры «Совушка» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 09.10 |  |
| 17 | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов.  П/и «Передача мяча в тоннеле». | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять акробатические упражнения;  организовывать и проводить подвижные игры;  соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 14.10 |  |
| 18 | Техника выполнения кувырка вперёд. Принцип проведения круговой тренировки. | Образовательно-предметный | **Научатся в**ыполнять акробатические упражнения;  контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | 15.10 |  |
| 19 | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». П/и «Займи своё место» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять акробатические упражнения;  добиваться достижения конечного результата. | 16.10 |  |
| 20 | Техника выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять акробатические упражнения;  строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки. | 21.10 |  |
| 21 | Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся в**ыполнять упражнения для развития гибкости; выполнять упражнение по образцу учителя | 22.10 |  |
| 22 | Правила выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Игра на внимание  «Класс, смирно!» | Образовательно-тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  выполнять игровые упражнения по команде учителя | 23.10 |  |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.  П/и «Правильный номер» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить игровые упражнения. | 05.11 |  |
| 24 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля». «ласточка».  Разучивание игры «Волк во рву» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. | 06.11 |  |
| 25 | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. П/и «Тараканчики» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 11.11 |  |
| 26 | Значение физкультминуток и принципов их построения. Кувырок вперёд. | Образовательно -познавательный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | 12.11 |  |
| 27 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост»,  полушпагат. Перекат назад в группировке. | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | 13.11 |  |
| 28 | Упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Игра «Непослушные стрелки часов». | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения с предметом;  выполнять команды на построение и перестроение. | 18.11 |  |
| 29 | Значение закаливания для укрепления здоровья.  Способы закаливания. Упражнения в паре.  Игра «Удочка» | Образовательно -познавательный | **Научатся в**ыполнять парные упражнения;  организовывать и проводить подвижные игры. | 19.11 |  |
| 30 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Игра «Змейка» | Образовательно-предметный | **Научатся** технически грамотно выполнять упражнения  в равновесии; соблюдать правила взаимодействия с игроками; | 20.11 |  |
| 31 | Прыжки со скакалкой.  Игра «Солнышко» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять прыжки со скакалкой;  соблюдать правила безопасности; приземляться, смягчая прыжок | 25.11 |  |
| 32 | Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять акробатические элементы (кувырки). | 26.11 |  |
| 33 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения на гимнастической стенке; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 27.11 |  |
| 34 | Полоса препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; соблюдать правила безопасности. | 02.12 |  |
| 35 | Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Техника выполнения кувырков вперёд. Игра «Ноги на весу». | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 03.12 |  |
| 36 | Лазание по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу». | Образовательно-предметный | **Научатс**я выполнять упражнения для развития ловкости и координации; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 04.12 |  |
| 37 | Вращение обруча и упражнения разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. | Образовательно-предметный | **Научатся** вращать обруч разными способами; распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | 09.12 |  |
| 38 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке | Образовательно-предметный | **Научатся** правильно выполнять «шпагат»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 10.12 |  |
| 39 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.  Совершенствование лазанья по канату | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности | 11.12 |  |
| 40 | Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Игра «Третий лишний» | Образовательно-предметный | **Научатся** самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;  организовывать и проводить подвижные игры | 16.12 |  |
| 41 | Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц» | Образовательно-предметный | **Научатся** регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений | 17.12 |  |
| 42 | Полоса препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Образовательно-предметный | **Научатся** самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | 18.12 |  |
| 43 | Парные упражнения. Совершенствование выученных упражнений в парах. | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять акробатические упражнения с помощью партнёра; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений | 23.12 |  |
| 44 | Совершенствование и усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений. | 24.12 |  |
| 45 | Прыжки на двух ногах разными способами. Прыжки на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Игра «День и ночь» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 25.12 |  |
| 46 | Совершенствование разученных ранее ОРУ. Разучивание игровых действий эстафет. «Весёлые старты» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** самостоятельно организовывать и проводить разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 13.01 |  |
| 47 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты». | Образовательно -познавательный | **Научатся** соблюдать правила взаимодействия с игроками соблюдать правила поведения и  предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | 14.01 |  |
| 48 | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий лыжами. | Образовательно -познавательный | **Научатся** организованно выходить с лыжами из помещения; правильно надевать лыжи; выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню. | 15.01 |  |
| 49 | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | Образовательно -познавательный | **Научатся** выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию | 20.01 |  |
| 50 | Техника поворота лыж переступанием, движение на лыжах в колонне. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; соблюдать правила безопасного поведения на лыжах. | 21.01 |  |
| 51 | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом. | Образовательно-предметный | **Научатся** двигаться на лыжах скользящим шагом;  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | 22.01 |  |
| 52 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Спуск на лыжах без палок. | Образовательно-предметный | **Научатся** двигаться на лыжах в полуприсяде; спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности | 27.01 |  |
| 53 | Подъём на лыжах разными способами на склон. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять подъём ступающим и скользящим шагом; преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции. | 28.01 |  |
| 54 | Торможение на лыжах. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять торможение падением на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | 29.01 |  |
| 55 | Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Движение на лыжах с помощью палок. | Образовательно-предметный | **Научатся** поочерёдно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперёд; координировать движения рук и ног. | 03.02 |  |
| 56 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять скольжение на одной лыже; выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук. | 04.02 |  |
| 57 | Подъём на лыжах с помощью палок. | Образовательно-предметный | **Научатся** правильно выполнять подъём и спуск на лыжах с помощью палок. | 05.02 |  |
| 58 | Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём с палками. | Образовательно-предметный | **Научатся** двигаться на лыжах «змейкой»; передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия. | 10.02 |  |
| 59 | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе. | Образовательно- тренировочный | **Научатся** правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время. | 11.02 |  |
| 60 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» | Образовательно- тренировочный | Н**аучатся** выполнять броски и ловлю малого мяча; выполнять ОРУ с малыми мячами. | 12.02 |  |
| 61. | Броски и ловля мяча в паре.  Игра «Антивышибалы» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 24.02 |  |
| 62 | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять броски одной рукой; контролировать силу и высоту броска. | 25.02 |  |
| 63 | Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять броски и ловлю мяча у стены. | 26.02 |  |
| 64 | Ведение мяча на месте и в продвижении.  Игра «Мяч из круга» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять ведение мяча на месте и в продвижении; соблюдать правила взаимодействия с игроками; | 03.03 |  |
| 65 | Бросок мяча в кольцо способом «снизу».  Игра «Мяч соседу» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять бросок мяча в кольцо «снизу»;  контролировать силу и высоту броска | 04.03 |  |
| 66 | Бросок мяча в кольцо способом «сверху».  Игра «Горячая картошка» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять бросок мяча в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 05.03 |  |
| 67 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» | Образовательно- тренировочный (ОТ) | **Научатся** выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом. | 10.03 |  |
| 68 | Броски и ловля мяча через сетку. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч. | 11.03 |  |
| 69 | Броски набивного мяча из-за головы.  Игра «Вышибалы» маленькими мячами. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 12.03 |  |
| 70 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.  Игра «Удочка» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** технически выполнять бросок набивного мяча из-за головы. | 17.03 |  |
| 71 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** грамотно использовать технику метания мяча;  соблюдать правила безопасного поведения. | 18.03 |  |
| 72 | Развитие координации в перекатах в группировке. Кувырок назад.  Игра «Охотники и утки» | Образовательно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять кувырок назад; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | 19.03 |  |
| 73 | Стойка на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; объяснять технику выполнения стойки на голове. | 31.03 |  |
| 74 | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.  Игра- эстафета с гимнастическими палками. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами. | 01.04 |  |
| 75 | Упражнения акробатики у стены.  Игра «Передал садись» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** технически грамотно выполнять стойку на руках у стены. | 02.04 |  |
| 76 | Комбинация акробатических элементов. Развитие скоростно -силовых качеств во время круговой тренировки. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасности поведения. | 07.04 |  |
| 77 | Развитие координации посредством упоров на руках. Игра «Пустое место» | Применение знаний и умений | **Научатся** выполнять упражнения для развития координации. | 08.04 |  |
| 78 | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» | Применение знаний и умений | **Научатся** технически правильно выполнять прыжок с места | 09.04 |  |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять акробатические упражнения. | 14.04 |  |
| 80 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Коньки - горбунки» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять прямой хват при подтягивании;  соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 15.04 |  |
| 81 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.  Игра «Охотники и утки» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения для развития равновесия | 16.04 |  |
| 82 | Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место» | Образовательно- тренировочный | **Научатся** выполнять упражнения с гантелями различными способами. | 21.04 |  |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  Игра «Правильный номер» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития гибкости различными способами. | 22.04 |  |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер» с мячом. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; организовывать и проводить подвижные игры. | 23.04 |  |
| 85 | Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Образовательно-предметный | **Научатся** соблюдать безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики. | 28.04 |  |
| 86 | Развитие выносливости различными способами.  Игра «День и ночь» | Образовательно-предметный | **Научатся** равномерно распределять силы во время продолжительного бега | 29.04 |  |
| 87 | Низкий старт. Понятие «стартовое ускорение». | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития скоростно — силовых качеств; грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега. | 30.04 |  |
| 88 | Техника прыжка в длину с разбега и с места  Эстафета «Кто дальше прыгнет» | Образовательно-предметный | **Научатся** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. | 05.05 |  |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега. | 06.05 |  |
| 90 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять бег, преодолевая различные препятствия. | 07.05 |  |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением. | 12.05 |  |
| 92 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | 13.05 |  |
| 93 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений. | 14.05 |  |
| 94 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять подсчёт пульса; выполнять организующие строевые команды и приёмы. | 19.05 |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 3х 10м.  Игра «Пионербол» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся** равномерно распределять свои силы во время челночного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | 20.05 |  |
| 96 | Броски и ловля мяча. Игра «Пионербол» | Образовательно-предметный | **Научатся** грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 21.05 |  |
| 97 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» | Образовательно-предметный | **Научатся** равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | 26.05 |  |
| 98 | Эстафета с бегом, прыжками и метанием | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами. | 27.05 |  |
| 99 | Весёлые старты | Образовательно -познавательный | **Научатся** соблюдать правила взаимодействия с игроками соблюдать правила поведения и  предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | 28.05 |  |