

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рекомендовано к использованию
решением педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Гулак И.С. Гудова

«30» августа 2019 г.



Рабочая программа

по физической культуре, 1б класс

(наименование учебного предмета/курса, класс)

начального общего образования

(уровень общего образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы «Физическая культура» для начальной школы,
разработанной В. И. Лях, А. А. Зданевич

Реализуется на основе УМК «Начальная школа XXI века»

Составил:

Стромчинская Елена Маратовна,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А. М. Кондаков, Л. П. Кезина. — М.: Просвещение, 2011).

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. — М.: Просвещение, 2012.
2. Мой друг — физкультура: 1–4 классы / под ред. В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Уровень программы — базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов (33 учебные недели) в 1 классе.

Структура и содержание рабочей программы

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», «Лыжные гонки». При 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 преемственность 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

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.

Тематическое планирование курса для 1 класса

Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре

Значение понятия «физическая культура»

Объяснять значение понятия «физическая культура»;

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Понимать значение физической подготовки в древних обществах;

называть физические качества, необходимые охотнику;

понимать важность физического воспитания в детском возрасте;

раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

Внешнее строение тела человека

Части тела человека

Называть части тела человека

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня

Планирование режима дня школьника 1 класса.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Физкультминутки

Понимать значение понятия «режим дня»;

называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня

Здоровое питание

Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты

Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;

соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания

Правила личной гигиены

Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур

Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;

знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия

Оценка самочувствия по субъективным признакам

Определять внешние признаки собственного недомогания

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.

Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений

Физические упражнения для физкультминуток

Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра

Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений

Упражнения для профилактики нарушений зрения

Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)

С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;

знать и выполнять основные правила чтения

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)

Лёгкая атлетика (23 ч)

Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.

Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).

Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)

Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию.

Лыжная подготовка (19 ч)

Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.

Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)

Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.

Подвижные игры (22 ч)

Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры

Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), рекомендовано заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Планируемые результаты

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты изучения и освоения предмета «Физическая культура»

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.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

К концу обучения в первом классе ученик получит:

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный шестиминутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема урока	К-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
1.	Знание о физической культуре (4ч)	Т.Б. «Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».	1	02.09		
2.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Горелки».	1	04.09		
3.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Иголлка и нитка».	1	06.09		
4.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Заяц без дома».	1	09.09		
5.	Организация здорового образа жизни (3 ч)	Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Заяц без дома».	1	11.09		
6.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	13.09		
7.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Не попади в болото».	1	15.09		
8.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)	Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	18.09		
9.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	21.09		
10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность(3 ч)	Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Змейка».	1	23.09		
11.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Не урони мешочек».	1	25.09		
12.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Горелки».	1	28.09		
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)	Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	30.09		
14.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	2.10		
15.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Кузнечики».	1	5.10		
16.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Горелки».	1	7.10		
17.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Заяц без дома».	1	9.10		
18.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Горелки».	1	12.10		
19.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Не попади в болото».	1	14.10		
20.		Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Змейка».	1	16.10		
21.		Подвижные игры в спортивном зале. Подвижная игра «Не урони мешочек».	1	19.10		
22.		Подвижные игры в спортивном зале. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	21.10		

23.	Подвижные игры в спортивном зале. Подвижная игра «Горелки».	1	23.10		
24.	Подвижные игры в спортивном зале. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	02.11		
25.	Подвижные игры в спортивном зале. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	06.11		
26.	Урок-сказка «Понятие о физической культуре» Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».	1	09.11		
27.	Урок-путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	11.11		
28.	Урок-викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает».	1	13.11		
29.	Урок-игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	16.11		
30.	Урок-путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	18.11		
31.	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.	1	20.11		
32.	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1	23.11		
33.	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	1	25.11		
34.	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	27.11		
35.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.	1	30.11		
36.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	02.12		
37.	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: шестиминутный бег.	1	04.12		
38.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	07.12		
39.	Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	09.12		
40.	Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый	1	11.12		

		контроль: челночный бег 3х10 м.				
41.		Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	1	14.12		
42.		Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	1	16.12		
43.		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	18.12		
44.		Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».	1	21.12		
45.		Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	1	23.12		
46.		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1	25.12		
47.		Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».	1	28.12		
48.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	11.01		
49.		Инструктаж по Т. Б. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1	13.01		
50.		Урок-соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	1	15.01		
51.		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	18.01		
52.		Урок-соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	20.01		
53.		Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	22.01		
54.		Урок-экскурс «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	1	25.01		
55.		Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	27.01		
56.		Урок-лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».	1	29.01		
57.		Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1	01.02		
58.		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам») Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	03.02		
59.		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	05.02		

		(разучивание игры «Пятнашки»).				
60.		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	15.02		
61.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	17.02		
62.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	19.02		
63.		Урок-путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	22.02		
64.		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	24.02		
65.		Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	1	26.02		
66.		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1	29.02		
67.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	02.03		
68.		Урок-экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	1	04.03		
69.		Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	1	07.03		
70.		Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1	09.03		
71.		Урок-экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	11.03		
72.		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	14.03		
73.		Урок-игра Правила игры в футбол.	1	16.03		
74.		Урок-игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	18.03		
75.		Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	1.04		
76.		Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».	1	04.04		
77.		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	06.04		
78.		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	08.04		
79.		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1	11.04		

80.	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1	13.04		
81.	Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	1	15.04		
82.	Т. Б. «Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	18.04		
83.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	20.04		
84.	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (шестиминутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	22.04		
85.	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	25.04		
86.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».	1	27.04		
87.	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	29.04		
88.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	04.05		
89.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	1			
90.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	06.05		
91.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1	11.05		
92.	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	1	13.05		
93.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	16.05		
94.	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	1	18.05		
95.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1			
96.	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	1	20.05		
97.	Подвижные игры на спортивной площадке. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	23.05		
98.	Урок-соревнование «Мы спортивные ребята».	1	25.05		
99.	Урок-праздник «Спортивные забавы».	1			