

РАССМОТРЕНО

Руководитель Ш МО

Акаева А.Х.
Протокол №1 от 28. 08.2022
г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
начальной школе

Костоева М.Ю..

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Парижева М.А.
Приказ №56 от «28» 08
2022г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 1 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015).

Программа предусматривает изучение обязательного предмета «Физическая культура» в объеме 2-х часов, 70 часов. По учебному плану школы 2 часа в неделю, согласно календарному графику школы 62 часа в год.

В соответствии с п.10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10 предусмотрено 3 часа для занятий физической культуры в 1 классе.

Для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении, 1 час занятий физической культуры в 1 классе перенесен на занятия «Мини-футболом» во внеурочную деятельность по программе разработанной Е.В. Поздняковой.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2018.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Цели:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма осанки, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
(в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69, от 23.06.2015 № 609);
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. от 13.12. 2013, от 28.05.2014, от 17.07.2015);
- письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38);

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «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;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» 1 класс

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе

уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых и контрольных упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты**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;

Учащиеся научатся:

В области познавательной культуры:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- проявлять знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Раздел 2. Содержание программы курса физкультуры в 1 классе -70 часов, по плану – 62 часа.

Содержание теоретического материала на уроках физической культуры рассматриваются в процессе занятий.

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

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.

Опрос

2. Лёгкая атлетика (21 час)

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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Техника выполнения упражнений

3. Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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 вперёд 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.

Техника выполнения акробатических элементов

4. Подвижные игры (13 часов)

К своим флажкам», «Два Мороза». «Класс, смирно!», «Октябрята». Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

Знать правила подвижных игр

Спортивные игры

5.Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)

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

Техника выполнения упражнений

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	ФОС
1.	Знания о физической культуре	Данный раздел изучается на протяжении всего учебного года по всем темам	Опрос
2.	Легкая атлетика	21	Техника выполнения упражнений
3.	Гимнастика с элементами акробатики	13	Техника выполнения акробатических элементов
4.	Подвижные игры	13	Знать правила игр
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	15	Техника выполнения упражнений
	ИТОГО:	62	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Дата	До м зад	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Планируемые Характеристики
						(предметные)	Познавательные УУД
1	3.09		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег Подвижна	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Обучаемый получит возможность применять правила ТБ на	Понимание и принятие целей, включаться в творческую деятельность

			я игра «Два Мороза».		Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	уроках легкой атлетики, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	руководством учителя
2	6.09		ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег Подвижная игра «Вызов номера»	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Понимание и принятие целей, сформулированных педагогом
3	10.09		ТБ. Понятие «короткая дистанция». Бег 60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Комбинированный	Понятие «короткая дистанция» Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м).ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	уметь использовать наглядные материалы Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию
4	13.0		ТБ. Бег с	Комбин	Разновидности ходьбы.	владеть	понимать и

	9		ускорение м 30,60м. Подвижная игра «Вызов номера».	ированный	Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и координации движений, понимать и принимать цели, сформулированные учителем.	принимать цели, сформулированные учителем
5	17.09		ТБ.Прыжки Подвижная игра «Лисы и куры»	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Иметь представления о технике выполнения прыжка, выполнять прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
6	20.09		ТБ. Прыжки Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
7	24.09		ТБ. Прыжок в длину с места. Подвижная	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	правильно выполнять основные движения в прыжках,	понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

			я игра «Лисы и куры».			приземляться в яму на две ноги.	
8	27.09		ТБ. Бросок малого мяча Подвижная игра «К своим флажкам»	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь представления о технике выполнения метания малого мяча из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.	понимание и принятие целей, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.
9	01.10		ТБ. Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь представления о технике выполнения метания малого мяча из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.	Уметь использовать наглядные материалы. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.
10	4.10		ТБ. Бросок малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Иметь представления о технике выполнения метания малого мяча из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.	Уметь использовать наглядные материалы. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.

11	8.10		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Пятнашки».	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
12	11.10		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Горелки».	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
13	15.10		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Третий лишний».	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
14	18.10		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Третий лишний».	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
15	22.10		ТБ. Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50	Иметь представления о беге в равномерном	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

			Подвижная игра «Октябрята».		м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
16	25.10		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
17	8.11		ТБ. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
18	12.11		Инструктаж по ТБ Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Иметь представления о выполнении строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации.	понимание и принятие целей, включаться в творческую деятельность руководствуясь указаниями учителя;
19	15.11		ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных	Иметь представления о выполнении строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

					способностей. Название основных гимнастических снарядов		
20	19.1 1		ТБ.Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Иметь представления о выполнении строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации.	понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность, руководствоваться указаниями учителя;
21	22.1 1		ТБ.Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Иметь представления о выполнении строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации.	Понимать и принимать цели, сформулировать задачи учителем.
22	26.1 1		ТБ.Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Иметь представления о группировке и перекатах, выполнение строевых упражнений.	Понимать и принимать цели, сформулировать задачи учителем.
23	29.1 1		ТБ.Акробатика. Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Иметь представления о группировке и перекатах, выполнение строевых упражнений.	Понимать и принимать цели, сформулировать задачи учителем.

24	3.12		ТБ.Равно весе. Строевые упражнения	Изучени е нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Иметь представления о выполнении строевых упражнений и упражнений в равновесии.	понимание и принятие целей включаться в творческую деятельность руководством учителя;
25	6.12		ТБ.Равно весе. Строевые упражнения	Комплек сный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Иметь представления о выполнении строевых упражнений и упражнений в равновесии.	Понимать и принимать цели сформулирован учителем.
26	10.1 2		ТБ.Равно весе. Строевые упражнения	Соверше нствова ния	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Иметь представления о выполнении строевых упражнений и упражнений в равновесии.	Понимать и принимать цели сформулирован учителем.
27	13.1 2		ТБ.Равно весе. Строевые упражнения	Соверше нствова ния	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через	Иметь представления о выполнении строевых упражнений и упражнений в равновесии.	Понимать и принимать цели сформулирован учителем.

					мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей		
28	17.1 2		ТБ.Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Иметь представления о лазании по гимнастической стенке и канату, о выполнении опорного прыжка.	понимание и принятие целей, включаться в творческую деятельность, руководствоваться примером учителя;
29	20.1 2		ТБ.Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Иметь представления о лазании по гимнастической стенке и канату, о выполнении опорного прыжка.	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
30	24.1 2		ТБ.Опорный прыжок, лазание	Комплексный	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	Иметь представления о лазании по гимнастической стенке и канату, о выполнении опорного прыжка.	Понимать и принимать цели, сформулировать задачи, работать с учителем.
31	27.1 2		ТБ.Подвижные игры «К своим флажкам» «Два Мороза»	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию

32	10.0 1		ТБ.Подвижные игры.«К своим флажкам» «Два Мороза».	Совершенство вания	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
33	14.0 1		ТБ.Подвижные игры. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
34	17.0 1		ТБ.Подвижные игры. «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
35	21.0 1		ТБ.Подвижные игры. «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
36	24.0 1		ТБ.Подвижные игры. «Через кочки и пенечки»,	Совершенство вания	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

			«Кто дальше бросит».		способностей		
37	28.01		ТБ.Подвижные игры. «Волк во рву», «Посадка картошки»	Совершенство	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
38	31.01		ТБ.Подвижные игры. Капитаны» «Попрыгунчики-воробушки	Совершенство	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
39	4.02		ТБ.Подвижные игры. Игры «Пятнашки», «Два Мороза»	Совершенство	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
40	7.02		ТБ.Подвижные игры.«Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Совершенство	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
41	11.02		ТБ.Подвижные игры.«Прыгающие воробушки»,	Совершенство	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

			«Зайцы в огороде». Эстафеты		бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
42	21.02		ТБ.Подвижные игры.«Лисы и куры», «Точный расчет».	Совершенствова ния	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	уметь использо наглядные мо находить отве вопросы, исп свой собствен опыт и разли информацию
43	25.02		ТБ.Подвижные игры.«Удочка», «Компас» Эстафеты	Совершенствова ния	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	уметь использо наглядные мо находить отве вопросы, исп свой собствен опыт и разли информацию
44	28.02		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола	Изучени е нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использо наглядные мо находить отве вопросы, исп свой собствен опыт и разли информацию
45	4.03		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствова ния	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Понимать и принимать це сформулиров учителем.

					ностей	подвижных игр	
46	11.03		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
47	14.03		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
48	18.03		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
49	28.03		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	Комплексный	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
50	1.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Игра	Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

			«Передал – садись»		– садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр	
51	4.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	Совершенство	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
52	8.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо».	Комплексный	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
53	11.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки»	Совершенство	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
54	15.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами	Совершенство	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
55	18.04		ТБ.Подвижные игры на	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на	владеть мячом: держание, передачи на	Понимать и принимать цели, сформулированные

			основе баскетбола. Ведение мяча на месте.		месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	учителем.
56	22.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит.	Комплексный	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
57	25.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте.	Комплексный	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
58	29.04		ТБ.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	Комплексный	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	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
59	6.05		ТБ.Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

60	13.0 4	ТБ.Бег по пересеченной Местности. Подвижная игра «Пятнашки».	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
61	16.0 5	ТБ.Бег по пересеченной Местности. Подвижная игра «Октябрята».	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
62	20.0 5	ТБ.Бег по пересеченной Местности. Подвижная игра «Два Мороза».	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
63		ТБ.Бег по пересеченной Местности. Подвижная игра «Третий лишний».	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	уметь использовать наглядные материалы, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
64		ТБ.Бег по пересеченной Местности. Подвижная игра	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.

		«Третий лишний».		ОРУ. Развитие выносливости	местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	
65		Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	Иметь представления о беге в равномерном темпе по пересеченной местности, бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем.
66		Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Уметь исполнять наглядные модели, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию
67		Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Уметь исполнять наглядные модели, находить ответы на вопросы, использовать свой собственный опыт и различать информацию

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
2	Рабочие программы по физической культуре	
3	Учебное пособие для учащихся: - «Физическая культура». 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018. Учебное пособие для учителя :	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.

	<p>- «Физическая культура». 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.</p> <p>«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2012.</p> <p>«Подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.</p> <p>«Зимние подвижные игры 1- 4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013</p> <p>«Веселая физкультура» Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев и др.</p> <p>«Ура, физкультура!» Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев и др.</p> <p>«Дружить со спортом и игрой» Г.П.Попова</p> <p>«Физическое воспитание учащихся» И.Б.Павлов, С.А.Петросян</p>	<p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>
4	<p>Методические издания по физической культуре для учителей</p>	<p>Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»</p>
5	<p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p>	
6	<p>Плакаты методические</p>	
7	<p>Стенка гимнастическая</p>	
8	<p>Козел гимнастический</p>	
9	<p>Мост гимнастический подкидной</p>	
10	<p>Скамейка гимнастическая жесткая</p>	
11	<p>Гантели наборные</p>	
12	<p>Маты гимнастические</p>	
13	<p>Скакала гимнастическая</p>	
14	<p>Палка гимнастическая</p>	
15	<p>Обруч гимнастический</p>	
	<p>Легкая атлетика</p>	
16	<p>Планка для прыжков в высоту</p>	
17	<p>Стойка для прыжков в высоту</p>	
18	<p>Флажки разметочные</p>	
19	<p>Рулетка измерительная</p>	
	<p>Подвижные и спортивные игры</p>	
20	<p>Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой</p>	
21	<p>Мячи баскетбольные для мини-игры</p>	
22	<p>Стойки волейбольные</p>	
23	<p>Сетка волейбольная</p>	
24	<p>Мячи волейбольные</p>	
25	<p>Ворота для мини-футбола</p>	
26	<p>Сетка для ворот мини-футбола</p>	

27	Мячи футбольные	
28	Игровое поле для футбола	
29	Площадка игровая волейбольная	
30	Площадка игровая баскетбольная	
31	Полоса препятствий	

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 1классах отводится 95 часов в год, 3 часа в неделю.

Программно-методическое обеспечение

Учебник: «Физическая физкультура» 1-4 кл. нач. шк. /В.И.Лях.-14-е изд. – М.Просвещение, 2018.-190с

Методические пособия:

1. «Веселая физкультура» Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев и др.
2. «Ура, физкультура!» Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев и др.
3. «Дружить со спортом и игрой» Г.П.Попова
4. «Физическое воспитание учащихся» И.Б.Павлов, С.А.Петросян
5. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: В.С.Кузнецов, М.В.Маслов – М.: Просвещение, 2012-95с.