

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа ж.-д.ст. Звезда муниципального района Безенчукский Самарской области

**«Рассмотрено»**

На заседании ШМО  
ГБОУ СОШ ж.-д.ст  
Звезда

Протокол № 1 от  
«19» августа 2018 г.

Председатель М/О

Герашимов Т.А. [подпись]  
ФИО

**«Проверено»**

Зам. директора по УВР  
О.И. Лисичкина

[подпись]

**«Утверждаю»**

и.о. директора ГБОУ  
СОШ ж.-д.ст Звезда  
И.И. Цубер

[подпись]



## **Рабочая программа по физической культуре 1 класс**

Программа составлена на основе Программы основного общего образования по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Программу разработал учитель  
физической культуры  
Лаврентьев Александр Владимирович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования.

### Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования. 2009г. Закон «Об образовании». Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г Примерная программа общего начального образования. Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования».

За основу взята программа: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2015г.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется: в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 105ч. во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

•

•

- **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Структура 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 начального общего образования по учебному предмету**

#### **Знания о физической культуре**

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

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

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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).
- 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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.
- Лёгкая 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, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- 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 лёгкой 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:

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

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре.**

**По окончании 1 класса учащиеся научатся:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

**По окончании 1 класса учащиеся научатся:**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведения в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырки вперед, мост, стойка на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелизаться по гимнастической стене, по канату;
- по разделу «Легкая атлетика» - пробегать на скорость дистанции 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- по разделу «Лыжная подготовка» - переносить лыжи по командам «На плечо», «По рукой», выполнять ступающий скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полу - елочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение и падение, проходить дистанцию 1,5км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Перванные пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы – шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## Тематическое планирование (99ч)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Универсальные учебные действия	Вид деятельности для детей с ОВЗ
<b>I четверть</b>				
1	Организационно-методические указания	Организационные команды. Правила поведения в спортивном зале. Игровые упражнения «Разбежались и собрались». Разминка в движении. Игра «Ловишки»	Строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движение, выполнять команды.	Организационные команды. Правила поведения в спортивном зале.
2	бег на 30 м с высокого старта	Строевые команды, разминка в движении, бег на 30 м с высокого старта, повторить игру «Ловишки»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты.	Строевые команды, повторить игру «Ловишки»
3	Техника челночного бега	Повторить строевые команды, разминка в движении, познакомить с техникой челночного бега, игра «Прерванные пятнашки»	Иметь представление о технике челночного бега.	Повторить строевые команды, разминка в движении
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	Разучить разминку на месте, челночный бег 3x10м, игра «Прерванные пятнашки»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую	Разучить разминку на месте, , игра «Прерванные пятнашки»

			жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики»	
5	Возникновение физической культуры и спорта	Рассказ о возникновение физической культуры и спорта, разучить разминку в движении, игра «Гуси-лебеди»	Иметь представление о технике метания мешочка на дальность.	игра «Гуси-лебеди»
6	Метания мяча на дальность	Разучить разминку на координацию, метание мяча на дальность, игра «Гуси-лебеди»	Иметь представление о тестировании метания мешочка(мяча) на дальность.	Разучить разминку на координацию, игра «Гуси-лебеди»
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Научить размыкаться на руки в стороны, повторить разминку на координацию, разучить игру «горелки»	Иметь представление о метании гимнастической палки ногой.	Научить размыкаться на руки в стороны, разучить игру «горелки»
8	Олимпийские игры	Познакомить с олимпийскими символами и традициями, разучить технику метания мяча на дальность, игра «Колдунчики»	Иметь представление об олимпийских символах и традициях	Познакомить с олимпийскими символами и традициями, , игра «Колдунчики»
9	Что такое физическая культура	Раскрыть содержание понятия «физическая культура», повторить разминку с мячами, метание мяча на дальность, игра «Колдунчики»	Иметь представление. что такое физическая культура	Раскрыть содержание понятия «физическая культура», игра «Колдунчики»
10	Ритм и темп	Познакомить с понятиями ритм и темп, разучить разминку в кругу, игра «Салки» «Мышеловка»	Иметь представление о ритме и темпе, выполнять разминку в кругу	игра «Салки» «Мышеловка»
11	Подвижная игра «Мышеловка»	Разминка в движении, игры «Салки» «Мышеловка»	Выполнять разминку в движении, играть в игры	Разминка в движении, игры «Салки» «Мышеловка»
12	Личная гигиена человека	Познакомить с понятием гигиена, разучить технику высокого старта, игра « Салки с домиками»	Иметь представление о гигиене, технике высокого старта	Познакомить с понятием гигиена,
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, метание малого мяча на дальность, игра «Два мороза»	Иметь представление о тестировании метания малого мяча на точность.	Разминка с малыми мячами, игра «Два мороза»
14	Тестирование наклона вперед из	Разучить разминку на гибкость,	Иметь представление о	Разучить разминку на

	положения стоя	Тестирование наклона вперед из положения стоя	тестировании наклона вперед из положения стоя.	гибкость
15	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Разминка на гибкость. Подъем туловища из положения лежа за 30 с, игра «Волк во рву»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств	игра «Волк во рву»
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разучить разминку на координацию движения, тестирование прыжка в длину с места, игра «волк во рву»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств	Разучить разминку на координацию движения,
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Повторить разминку на координацию движения, тестирование подтягивания, игра «Охотник и зайцы»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств – силы и координации движений.	Повторить разминку на координацию движения, игра «Охотник и зайцы»
18	Тестирование виса на время	Познакомить детей с мышечной силой человека, разучить разминку у гимнастической стенки, тестирование виса на время	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств – силы, выносливости.	разучить разминку у гимнастической стенки
19, 20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	Разучить разминку со стихотворным сопровождением, игра « Кто быстрее схватит» «Совушка»	Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением , играть в подвижные игры	игра « Кто быстрее схватит» «Совушка»
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Разучить упражнения с мячом в парах	Иметь представление о ловле и бросках мяча в парах.	Разминка с мячами. Разучить упражнения с мячом в парах
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. упражнения с мячом в парах, разучит игру «Осада города»	Владеть техникой о ловли и бросках мяча.	Разминка с мячами. упражнения с мячом в парах,
23	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. упражнения с мячом в парах, ведение мяча правой левой рукой, броски и ловля мяча,	Владеть техникой о ловли и бросках мяча.	Разминка с мячами. упражнения с мячом в парах,

		игра «Осада города»		
24	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. упражнения с мячом в парах, ведение мяча правой левой рукой, броски и ловля мяча, игра «Вышибалы»	Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыком обращения с мячом.	игра «Вышибалы»
25	Подвижная игра «Ночная охота»	Разминка с мячом, броски, ведение. ловля. перебрасывание мяча, игра «Ночная охота»	Владеть техникой ведения мяча.	Разминка с мячом, игра «Ночная охота»
26	Глаза закрывай – упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами, игра «Ночная охота»	Владеть мячом, выполнять разминку с закрытыми глазами	игра «Ночная охота»
27	Подвижные игры	Повторить разминку с закрытыми глазами, игры по выбору детей	Иметь представление о разнообразии упражнений с мячом.	игры по выбору детей

		<b>II четверть</b>		
28	Перекаты	Разучить разминку на матах, группировки и перекаты, игра «Удочка»	Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках.	Разучить разминку на матах
29	Разновидности перекатов	Повторить разминку на матах, группировки и перекаты, познакомиться с разновидностями перекатов, игра «Удочка»	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов.	Повторить разминку на матах, группировки и перекаты,
30	Техника выполнения кувырка вперед	Разучить технику кувырка вперед	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с разбега.	Повторить разминку на матах, группировки и перекаты,
31	Кувырок вперед	Повторить разминку на матах, группировки и перекаты, повторить разновидности перекатов, кувырок вперед, игра « Успей убрать»	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед.	Повторить разминку на матах, группировки и перекаты,
32, 33	Стойка на лопатках, мост	Разучить разминку на сохранение осанки, стойку на лопатках, мост	Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранить правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках.	Разучить разминку на сохранение осанки,
34	Игры	Игры по выбору детей	Знать правила игры.	Подвижные игры
35	Лазанье по гимнастической стенке	Лазанье по гимнастической стенке	Иметь углубленные представления о том, какую первую помощь можно оказать при травмах и от чего можно получить травмы.	Лазанье по гимнастической стенке

36	Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, техника перелезания на гимнастической стенке, совершенствовать технику кувырка вперед	Иметь представление о том, какие варианты перелезаний существуют, углубленные знания о технике выполнения кувырка вперед	Разминка с гимнастическими палками
37	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками, техника перелезания на гимнастической стенке, висы на перекладине	Иметь представление о том, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.	Разминка с гимнастическими палками
38	Круговая тренировка	Разминка с палками, круговая тренировка	Иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками
39	Прыжки со скакалкой	Разучить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, игру « Шмель»	Иметь представление о том, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку.	Разучить разминку со скакалками,
40	Прыжки в скакалку	Повторить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, игру « Шмель», разучить прыжки в скакалку	Иметь представление о том, , как выполнять прыжки в скакалку.	Повторить разминку со скакалками,
41	Круговая тренировка	Повторить разминку со скакалками, круговая тренировка	Иметь представление о методике проведения круговой тренировки.	Повторить разминку со скакалками,
42	Подвижные игры	Правила игры « Шмель», «Береги предмет»	Знать правила игр.	Правила игры « Шмель», «Береги предмет»
43	Подвижные игры	Игра «Волк во рву»	Организовывать и проводить игры	Игра «Волк во рву»
44	Переворот назад и вперед на гимнастических матах	Разучить разминку на матах, выполнять перевороты назад вперед	Иметь представление о переворотах	Разучить разминку на матах
45	Вращение обруча	Разучить разминку с обручем, игра «Попрыгунчики-воробушки»	Иметь представления о вращении обруча	игра «Попрыгунчики-воробушки»
46	Обруч: учимся им управлять	Повторить разминку с обручем, игра «Попрыгунчики-воробушки»	Иметь представление о различных вариантах вращения обруча.	игра «Попрыгунчики-воробушки»

47, 48	Круговая тренировка	Круговая тренировка, игры по выбору	Иметь первоначальное представление о проведении круговой тренировке	игры по выбору
--------	---------------------	-------------------------------------	---	----------------

		<b>III четверть</b>		
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Познакомить с требованиями к занятиям лыжной подготовкой, ступающий шаг на лыжах без палок	Иметь первоначальное представление о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека.	Познакомить с требованиями к занятиям лыжной подготовкой, ступающий шаг на лыжах без палок
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	Разучить различные варианты переноски лыж, скользкий шаг на лыжах	Иметь первоначальное представление о том, как пользоваться лыжными палками, как их переносить и держать, как надевать ремешки и как работать руками.	скользкий шаг на лыжах
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	Повторить различные варианты переноски лыж, скользкий шаг на лыжах, разучить технику поворотов переступанием	Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользким шагом без палок.	скользкий шаг на лыжах,
52	Ступающий шаг на лыжах	Повторить ступающий шаг на лыжах, скользкий шаг на лыжах	Иметь первоначальное представления о технике торможения падением на лыжах	Повторить ступающий шаг на лыжах, скользкий шаг на лыжах
53	Скользкий шаг на лыжах	Разучить технику скользкого шага на лыжах	Иметь углубленные представления о технике передвижений на лыжах, владеть умением распределять свои силы.	Повторить ступающий шаг на лыжах, скользкий шаг на лыжах
54	Повороты переступанием на лыжах	Повторить лыжные ходы, разучить технику поворотов на	Иметь первоначальное представление о технике	Повторить ступающий шаг на лыжах,

		лыжах	поворотов	скользящий шаг на лыжах
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Повторить лыжные ходы, разучить технику подъема «елочкой» и спуск со склона	Иметь первоначальное представление о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке.	Повторить лыжные ходы
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах	Повторить лыжные ходы, разучить технику подъема «елочкой» и спуск со склона	Иметь первоначальное представление о технике подъема на склон «елочкой».	Повторить лыжные ходы
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Выполнить прохождение дистанции 1 км	Иметь первоначальное представление о технике передвижений на лыжах	прохождение дистанции 1 км
58	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	Передвижение скользящим шагом «змейкой»	Иметь углубленные представления о передвижения на лыжах змейкой.	Передвижение скользящим шагом «змейкой»
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Выполнить прохождение дистанции 1,5 км	Иметь первоначальное представление о своих способностях по определению 1,5- километровой дистанция.	прохождение дистанции 1 км
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов	Иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах.	прохождение дистанции 1 км
61	Лазанье по канату	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по канату, игра «Белки в лесу»	Иметь углубленные представления о лазанье по канату, выполнять разминку с гимнастическими палками	Разминка с гимнастическими палками,
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по канату, игра «Белочка-защитница»	Иметь представления о лазанье по канату, выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в игру «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками,
63	Преодоление полосы препятствий	Разминка на гимнастической скамейке, прохождение полосы препятствий, игра «Белочка-защитница»	Иметь первоначальное представление о правилах прохождения полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке,

64	Преодоление усложненной полосы препятствий	Разминка на гимнастической скамейке ,выполнить прохождение усложненной полосы препятствий	Иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке,
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Разучить технику прыжка в высоту, игра «Бегуны и прыгуны»	Иметь первоначальное представление о прыжках в высоту с прямого разбега.	игра «Бегуны и прыгуны»
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторить технику прыжка в высоту, игра «Бегуны и прыгуны»	Иметь первоначальное представление о прыжках в высоту с прямого разбега.	игра «Бегуны и прыгуны»
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Ознакомиться с техникой прыжка в высоту спиной вперед, игра «Грибы -шалуны»	Иметь углубленные представления о прыжках в высоту спиной вперед и с прямого разбега.	игра «Грибы -шалуны»
68	Прыжки в высоту	Совершенствовать технику прыжка в высоту	Иметь углубленные представления о прыжках в высоту спиной вперед.	игра «Грибы шалуны»
69, 70	Броски и ловля мяча в парах	Разучить разминку с мячом, технику бросков и ловли мяча, игру «Котел»	Иметь углубленные представления о способах ловли и броска мяча в парах. Иметь представление о технике броска мяча в кольцо способом «снизу».	Разучить разминку с мячом
71	Ведение мяча	Повторить разминку с мячом, технику бросков и ловли мяча, игру «Котел», разучить технику ведения мяча	Иметь представление о технике броска мяча в кольцо способом «сверху».	Разучить разминку с мячом
72	Ведение мяча в движении	Повторить разминку с мячом, технику бросков и ловли мяча, разучить технику ведения мяча в движении	Владеть техникой ведения мяча	Повторить разминку с мячом
73	Эстафеты с мячом	Повторить разминку с мячом, ведение мяча, эстафета с мячом	Иметь представление об эстафетах, о технике ведения мяча.	Повторить разминку с мячом
74	Подвижные игры с мячом	Разучить игру «Охотник и утки» «Антivyшибалы»	Иметь представления о правилах игры	Подвижные игры

75	Подвижные игры	Уметь выбирать и играть в разные подвижные игры	Иметь представления о правилах игры	Подвижные игры
----	----------------	---	-------------------------------------	----------------

		<b>IV четверть</b>		
76	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучить броски через волейбольную сетку, игру «Забросай противника мячами»	Иметь первоначальное представление о волейбольной сетке	игра «Забросай противника мячами»
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Разминка в парах, броски через сетку на точность	Иметь первоначальное представление о бросках через сетку на точность	броски через сетку на точность
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разучить игру «Вышибалы через сетку»	Владеть техникой передачи мяча через сетку	броски через сетку на точность
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разучить броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Иметь представление о бросках через волейбольную сетку.	броски через сетку на точность
80	Бросок баскетбольного мяча от груди	Разминка с мячами, броски мяча от груди	Иметь представление о бросках мяча от груди	Разминка с мячами
81	Бросок баскетбольного мяча снизу	Повторить разминку с мячами, броски мяча от груди, разучить броски снизу, игра «Вышибалы через сетку»	Иметь первоначальное представление о бросках мяча от груди. снизу	игра «Вышибалы через сетку»
82	Подвижная игра «Точно в цель»	Повторить разминку с мячами, броски мяча от груди, броски снизу, разучить игру «Точно в цель»	Иметь углубленное представление о технике бросков мяча снизу и от груди.	игра «Точно в цель»
83	Тестирование вися на время	Разминка с мячами, вис на время, игра «Точно в цель»	Владеть навыком систематического наблюдения за	игра «Точно в цель»

			своим физическим состоянием	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка на гибкость, игра «Собачки», наклон вперед из положения стоя	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	игра «Собачки»
85	Прыжки в длину с места	Беговая разминка, прыжки в длину с места, игра «Собачки»	Владеть навыком выполнять беговую разминку, соблюдать правила игры	Беговая разминка
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Разучить разминку в движении, тестирование подтягивания на низкой перекладине, игра «Лес, болото, озеро»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств- силы и выносливости.	Разучить разминку в движении
87	Подъем туловища за 30 с	Повторить разминку в движении, подъем туловища за 30 с, игра «Лес, болото, озеро»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств- гибкости.	Повторить разминку в движении
88	Техника метания на точность (разные предметы)	Познакомить с различными вариантами метания и бросков на точность	Иметь представление о технике метания различных предметов	Познакомить с различными вариантами метания и бросков на точность
89	Тестирование метания малого мяча на точность	Тестирование метания малого мяча на точность	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств- силы и координации движений.	Познакомить с различными вариантами метания и бросков на точность
90	Подвижные игры для зала	Разучить игру «Запрещенное движение», игровые упражнения на равновесие	Иметь представление о разнообразии разминки	Разучить игру «Запрещенное движение», игровые упражнения на равновесие
91	Беговые упражнения	Разминка в движении, разучить беговые упражнения, игра «Колдунчики»	Иметь первоначальное представление о значении беговых упражнений	Разминка в движении, разучить беговые упражнения, игра «Колдунчики»
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30м, игра	Владеть навыком систематического наблюдения за	Разминка в движении, игра « Хвостики»

		« Хвостики»	своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств- быстроты и скоростной выносливости	
93	Техника челночного бега 3*10 м	Разминка в движении, выполнение техники челночного бега, игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Иметь представление о том, можно договариваться и приходить к единому мнению, учитывая интересы всех сторон.	Разминка в движении, выполнение техники челночного бега, игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
94	Тестирование метание мяча на дальность	Разминка на развитие координации, тестирование метание мяча на дальность, игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Разминка на развитие координации
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	Разучить игру «Хвостики»	Иметь представление о том ,что такое координация движений	Игра «Хвостики»
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Разминка на развитие координации движений, разучить игру «Горелки»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием	Разминка на развитие координации движений
97	Разминка в движении, игра «Хвостики» игра « День и ночь»	Разминка в движении, игра «Хвостики» игра « День и ночь»	Иметь представление о том, что такое командный дух	Разминка в движении, игра «Хвостики» игра « День и ночь»
98	Подвижные игры с мячом	Разминка в движении, игра «Вышибалы» игра «Птицы с мячом»	Иметь представление о подвижных играх с мячом	Разминка в движении, игра «Вышибалы» игра «Птицы с мячом»
99	Подвижные игры	Игра «Салки», игры по выбору детей, подвести итоги учебного года	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть	Игра «Салки», игры по выбору детей, подвести итоги учебного года

## Планируемые результаты

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведения в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырки вперед, мост, стойка на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стене, по канату;
- по разделу «Легкая атлетика» - пробегать на скорость дистанции 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- по разделу «Лыжная подготовка» - переносить лыжи по командам «На плечо», «По рукой», выполнять ступающий скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полу - елочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение и падение, проходить дистанцию 1,5км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Перванные пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы – шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.