Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

 СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В.Колбасина

учителей физической культуры и ОБЖ по УВР \_\_\_\_\_\_\_Зверева М.И. Приказ от 30.08.2018г № \_\_177\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_ Севрюгин В.С. «29» августа 2018г.

Протокол МО от 29.08.2018г № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_физической культуре 1 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_начальное общее образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов\_\_\_\_\_\_\_99\_часов (3 часа в неделю)\_\_\_\_\_\_\_

Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Севрюгин Владимир Сергеевич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

2018- 2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО, 2009г), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2013), образовательной программой школы на 2018-2019 учебный год

 Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2012

**Характеристика предмета**

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Цели данной программы:**

-обучение физическим упражнениям таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Задачи изучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Текущий контроль успеваемости по физической культуре в 1 классе проводится в целях:**

* постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
* определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
* выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

* тестирование;
* устный опрос;
* сдача нормативов.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание регионального компонента** |
| 4 | 11.09 | Подвижная игра **«**Казаки**».**Обычный бег. | Подвижная игра «Казаки» |
| 10 | 25.09 | Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Крестик». | Подвижная игра «Крестик» |
| 13 | 02.10 | Подвижная игра «Пятнашки». Игра «Казачьи забавы» Чередование ходьбы и бега. | Подвижная игра «Казачьи забавы» |
| 15 | 05.10 | Равномерный бег до 5 мин. Игра «Казачьи забавы». | Подвижная игра «Казачьи забавы» |
| 27 | 12.11 | Понятие «Здоровье». Игра «Лапта». | Подвижная игра «Лапта» |
| 41 | 14.12 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточки и иголочки» | Подвижная игра «Ниточки и иголочки» |
| 51 | 18.01 | Общие развивающие упражненияИгра «Караси и щуки» | Подвижная игра «Караси и щуки» |
| 67 | 05.03 | Игра «Удочка». Эстафеты. | Подвижная игра «Удочка» |
| 84 | 23.04 | Игра «Кру­говая лапта».  | Подвижная игра «Круговая лапта» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам, а также изменения даты проведения уроков (в том числе контрольных работ, зачётов) с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:**

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, имежпредметными понятиями.

**предметным*,*** включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Планируемые результаты изучения учебного курса 1 класса

Обучающийся научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
* положительному отношению к физическим занятиям;
* под руководством учителя осуществлять поиск нужной информации в учебнике и учебных пособиях;
* понимать знаки, символы, модели, схемы спортивных игр;
* понимать заданный вопрос в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
* проводить в сотрудничестве с учителем сравнение и классификацию физических упражнений по заданным основаниям
* соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями
* выполнять организующие строевые команды;
* выполнять акробатические упражнения;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах,
* выполнять легкоатлетические упражнения;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, участвовать в спортивных играх и эстафетах.

Обучающийся получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость).
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* принимать участие в коллективных играх;
* понимать важность коллективной деятельности;
* контролировать свои действия при совмест­ной деятельности;
* договариваться с парт­нерами и приходить к общему решению;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

**Выпускник научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
* вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
* упорядочивать информацию по заданному основанию;
* сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
* понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
* понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

**Выпускник получит возможность научиться:**

* использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
* работать с несколькими источниками информации;
* сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.**

**Выпускник научится:**

* пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
* соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
* формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
* сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
* составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
* составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

**Работа с текстом: оценка информации***.*

**Выпускник научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
* на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сопоставлять различные точки зрения;
* соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
* в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

    **Формирование ИКТ компетентности обучающихся (метапредметные результаты).**

В результате изучения **всех без исключения предметов**на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.**

**Выпускник научится:**

* использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно­двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку);
* организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

**Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

**Выпускник научится:**

* вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото‑ и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языкерисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
* сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться;**

* использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

**Обработка и поиск информации.**

**Выпускник научится:**

* подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
* описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
* собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
* редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео‑ и аудиозаписей, фотоизображений;
* искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

**Выпускник получит возможность научиться:**

* грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

**Создание, представление и передача сообщений.**

**Выпускник научится:**

* создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
* готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
* создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
* создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
* размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
* пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* представлять данные;

 **Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования в 1 классе в объёме 99ч. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 97 часов. Учебный материал изучается в полном объёме.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре. Легкая атлетика(11 часов)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Гигиена питания школьника

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Кроссовая подготовка (12 часов)**

Равномерный бег. Развитие выносливости.

**Подвижные игры (4 часа)**

Игры «Городки», «Каши», «Догонялки», «Лапта».

**Способы физкультурной деятельности. Гимнастика (17часов)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, Перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Подвижные игры (36 часов)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Легкая атлетика(9 часов)**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Кроссовая подготовка (8часов)**

Равномерный бег. Развитие выносливости.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **№****урока****в теме** | **Дата** | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **по плану** | **по факту** |
|  |  |  |  | **Раздел: Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика (11 ч.)** |  |
| 1 | 1 | 04.09 |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | Инструкция по ТБ. секундомер |
| 2 | 2 | 06.09 |  | Подвижная игра «Вызов номера». Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. | секундомер |
| 3 | 3 | 07.09 |  | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. | секундомер |
| 4 | 4 | 11.09 |  | Подвижная игра **«**Казаки**».**Обычный бег. | секундомер |
| 5 | 5 | 13.09 |  | Подвижная игра **«**Вызов номеров**».** Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. | секундомер |
| 6 | 6 | 14.09 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | секундомер |
| 7 | 7 | 18.09 |  |  Общие развивающие упражнения. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». | секундомер |
| 8 | 8 | 20.09 |  | Пры­жок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». | Рулетка измерительная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. |
| 9 | 9 | 21.09 |  | Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «К своим флажкам». | Мячики для метания. Флажки |
| 10 | 10 | 25.09 |  |  Подвижная игра «Попади в мяч». Игра «Крестик». | Мячики для метания |
| 11 | 11 | 27.09 |  | Метание малого мяча из положения, стоя на заданное рас­стояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Мячики для метания |
|  |  |  |  | **Раздел: кроссовая подготовка (12 ч.)** |
| 12 | 1 | 28.09 |  | Равномерный бег *(3 мин).* Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* | секундомер |
| 13 | 2 | 02.10 |  | Подвижная игра «Пятнашки». Игра «Казачьи забавы» Чередование ходьбы и бега. | секундомер |
| 14 | 3 | 04.10 |  |  Равномерный бег *(4 мин).* Подвижная игра «Горелки». | секундомер |
| 15 | 4 | 05.10 |  | Равномерный бег до 5 мин. Игра «Казачьи забавы». | секундомер |
| 16 | 5 | 09.10 |  | Равномерный бег *(до5 мин).* | секундомер |
| 17 | 6 | 11.10 |  | Равномерный бег *(5 мин).* Игра « В шапку». | секундомер |
| 18 | 7 | 12.10 |  | Чередование ходьбы и бега *(бег* - *50 м, ходьба -100 м*». | секундомер |
| 19 | 8 | 16.10 |  | Подвижная игра «Третий лишний». Чередование ходьбы и бега. | секундомер |
| 20 | 9 | 18.10 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Каши». | секундомер |
| 21 | 10 | 19.10 |  | Общие развивающие упражнения на развитие вынос­ливости. | секундомер |
| 22 | 11 | 23.10 |  | Понятие «Здоровье». Подвижная игра «Третий лишний». | секундомер |
| 23 | 12 | 25.10 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Космонавты». | секундомер |
|  |  |  |  | **Раздел: подвижные игры (4 ч.)** |  |
| 24 | 1 | 26.10 |  | Урок–игра «Городки».Игра «Каши». | Палки для игры в «городки»секундомер |
| 25 | 2 | 08.11 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Догонялки». | секундомер |
| 26 | 3 | 09.11 |  | Общеразвивающие упражнения на развитие вынос­ливости. Игра «Каши». | секундомер |
| 27 | 4 | 12.11 |  | Понятие «Здоровье». Игра «Лапта». | Палки для игры в лаптусекундомер |
|  |  |  |  | **Раздел: гимнастика (17 ч.)** |  |
| 28 | 1 | 15.11 |  | Ин­структаж по ТБОсновная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка.  | секундомер |
| 29 | 2 | 16.11 |  | На­звание основных гимнастических снарядов Игра «Пройти бесшумно». | секундомер |
| 30 | 3 | 19.11 |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте | Секундомерматы |
| 31 | 4 | 22.11 |  | Развитие коорди­национных способностей. Игра «Совушка». | секундомер |
| 32 | 5 | 23.11 |  | Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Маты. Секундомер |
| 33 | 6 | 27.11 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  Игра «Космонавты».  | секундомер |
| 34 | 7 | 29.11 |  | Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. | секундомер |
| 35 | 8 | 30.11 |  | Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Гимнастические скамейки. Мячи. Швед. Стенка. Секундомер |
| 36 | 9 | 04.12 |  | Перелазание через гимнастического коня. | секундомер |
| 37 | 10 | 06.12 |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» | секундомер |
| 38 | 11 | 07.12 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Гимнастические скамейки. Мячи. Секундомер |
| 39 | 12 | 11.12 |  | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Общие развивающие упражнения с обручами. | Гимнастические скамейки. Обручи. Секундомер. |
| 40 | 13 | 13.12 |  | Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через гимнастического коня. | Гимнастическая стенка. Гимнастический конь |
| 41 | 14 | 14.12 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточки и иголочки» | Секундомер |
| 42 | 15 | 18.12 |  | Лазание по канату. Игра «Фигуры». | КанатСекундомер |
| 43 | 16 | 20.12 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. | Гимнастическая стенка. |
| 44 | 17 | 21.12 |  | Перелезание через горку матов. | Маты |
|  |  |  |  | **Раздел: подвижные игры (36 ч)** |  |
| 45 | 1 | 25.12 |  | Перелезание через гимнастического коня. | Гимнастический конь |
| 46 | 2 | 27.12 |  | Игра «Светофор». | секундомер |
| 47 | 3 | 28.12 |  | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке игра « Три движения». | Гимнастическая скамейка |
| 48 | 4 | 11.01 |  | Равновесие. Техника безопасности на уроке. Игра «Три движения». | Секундомер |
| 49 | 5 | 15.01 |  | Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Игры «К своим флажкам». | Флажки, секундомер |
| 50 | 6 | 17.01 |  | Игры «Два мороза». Эстафеты. | Флажки, секундомер |
| 51 | 7 | 18.01 |  | Общие развивающие упражненияИгра «Караси и щуки» | Флажки, секундомер |
| 52 | 8 | 22.01 |  | Игра «Октябрята». Эс­тафеты | Флажки, секундомер, мячи |
| 53 | 9 | 24.01 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Метко в цель». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, скакалки |
| 54 | 10 | 25.01 |  | Ловля и передача мяча. Игра «Погрузка арбу­зов». | Флажки, секундомер, мячи |
| 55 | 11 | 29.01 |  | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Через кочки и пенечки». | Флажки, секундомер, мячи |
| 56 | 12 | 31.01 |  | Развитие скорост­но-силовых способностей. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 57 | 13 | 02.02 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 58 | 14 | 05.02 |  | Техника безопасности. Игра «Посадка картош­ки». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 59 | 15 | 07.02 |  | Игра «Капитаны». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 60 | 16 | 08.02 |  | Игра «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.  | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 61 | 17 | 19.02 |  | Развитие скоростно-силовых способно­стей. Игра «Пятнашки». Игра «В три бабки» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 62 | 18 | 21.02 |  | Игра «Два мороза». Эста­феты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 63 | 19 | 22.02 |  | Игра «Прыгающие воробуш­ки». Игра «В три бабки» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 64 | 20 | 26.02 |  | Общие развивающие упражнения в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 65 | 21 | 28.02 |  | Игра «Лисы и куры». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 66 | 22 | 01.03 |  | Игра «Точ­ный расчет». Эстафеты.Игра «В три бабки» | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 67 | 23 | 05.03 |  | Игра «Удочка». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки |
| 68 | 24 | 07.03 |  | Игры «Компас». Эстафеты.  | Флажки, секундомер, мячи, обручи, скакалки, компас |
| 69 | 25 | 08.03 |  | Общие развивающие упражнения. Игра «Волк во рву». Эстафеты | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 70 | 26 | 12.03 |  | Бросок в кольцо. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 71 | 27 | 14.03 |  | Развитие координационных способностей. Игра «Передача мячей в колон­нах». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 72 | 28 | 15.03 |  | Игра «Передача мячей в колон­нах». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 73 | 29 | 18.03 |  | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.  | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 74 | 30 | 21.03 |  | Игра «Мяч соседу». | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 75 | 31 | 22.03 |  | Эстафеты с мячами. Игра «В три бабки» | Флажки, секундомер, мячи, обручи |
| 76 | 32 | 04.04 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* | Флажки, секундомер, мячи |
| 77 | 33 | 05.04 |  | Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | Флажки, секундомер, мячи |
| 78 | 34 | 09.04 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег *(60 м).* | Флажки, секундомер, мячи |
| 79 | 35 | 11.04 |  | Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.  | Флажки, секундомер, мячи |
| 80 | 36 | 12.04 |  | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  |  |  |  | **Раздел: лёгкая атлетика (9 ч.)** |  |
| 81 | 1 | 16.04 |  | Прыжок в длину с места. Под­вижная игра «Парашютисты» | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
| 82 | 2 | 18.04 |  | Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3—4 мет­ров. Подвижная игра «Попади в мяч». | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит |
| 83 | 3 | 19.04 |  | Подвижная игра «Снайперы» | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания |
| 84 | 4 | 23.04 |  | Игра «Кру­говая лапта».  | Флажки, рулетка, секундомер, малые мячи для метания, щит, обруч |
| 85 | 5 | 25.04 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
| 86 | 6 | 26.04 |  | Развитие координацион­ных способностей. Игра «Не да­вай мяча водящему». | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
| 87 | 7 | 30.04 |  | Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка». | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
| 88 | 8 | 02.05 |  | Равномерный бег *(3 мин).*  | Флажки, рулетка, секундомер |
| 89 | 9 | 03.05 |  | Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба -100м).* Подвижная игра «Пятнашки». | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
|  |  |  |  | **Раздел: кроссовая подготовка (8 ч.)** |  |
| 90 | 1 | 07.05 |  | Равномерный бег *(4мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* | Флажки, рулетка, секундомер |
| 91 | 2 | 10.05 |  | Развитие выносли­вости Подвижная игра «Октябрята».  | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
| 92 | 3 | 14.05 |  | Равномерный бег *(6мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* | Флажки, рулетка, секундомер |
| 93 | 4 | 16.05 |  | Равномерный бег *(7мин).*Чередование ходьбы, бега *(бег - 50 м, ходьба - 100 м).* | Флажки, рулетка, секундомер |
| 94 | 5 | 17.05 |  | Развитие выносли­вости.Подвижная игра «Третий лишний».  | Флажки, рулетка, секундомер, мячи |
| 95 | 6 | 20.05 |  | Равномерный бег *(8 мин).* Чередование ходьбы, бега *(бег -60 м, ходьба -100 м).* | Флажки, рулетка, секундомер |
| 96 | 7 | 23.05 |  | Развитие выносли­вости Подвижная игра «Вызов номеров».  | Флажки, секундомер, мячи |
| 97 | 8 | 24.05 |  | Итоговое занятие Сдача нормативов | Флажки, секундомер, мячи |