

# Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса является частью Образовательной программы, реализующейся в МАОУ Маслянская СОШ

Программа составлена на основе

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
* учебного плана основного общего образования МАОУ Маслянская СОШ на 2022–2023 уч. год
* рабочей программой воспитания и социализации МАОУ Маслянская СОШ

Используется учебник УМК «Школа России»:

Физическая культура: 1-4 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: /В.И.Лях.- 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

В соответствии с учебным планом МАОУ Маслянская СОШ на изучение математики в 1 классе отводится 99 часов в год, 3 часа в неделю

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается решением **задач**, направленных на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

# Содержание учебного предмета

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура***. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# Планируемые образовательные результаты

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и

физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние

гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

# Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок, играть в подвижные

игры с общеразвивающей направленностью).

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др. - демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению 20 знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 0 | . | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры"  [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw)  Сайт«ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 0 |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Практическая работа; | <http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag>  <https://www.youtube.com/watch?v=X9ZJdMWyMBg> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=R7aPDLnzcoY> |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Практическая работа; | https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=w8wqjW7r4nA> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 6 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=9BWQFsAf4fk> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 6 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=0AAle-mpPMw> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и**  **организующие команды на уроках физической культуры** | 7 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=bMrI-0FKVDc> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 7 | 0 | 0 | . | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=9UfKwLVDYaA> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ> |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 0 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDkInI> |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 7 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 7 | 0 | 0 |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 7 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 7 | 0 | 0 | . | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Практическая работа; | <https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0> |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 8 | 0 | 0 |  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; | Практическая работа; | https://www.youtube.com/watch?v=tQvMWaf1-No |
| Итого по разделу | | 74 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б  ***Урок - презентация «Физкультура- это жизнь!»*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 2. | Что понимается под физической культурой  ***Лекторий. «Без здоровья не возможно счастье*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 3. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 6. | Осанка человека | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 8. | Техника метания малого мяча | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 9. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 10. | Техника прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 11. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 12. | Олимпийские игры | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 13. | Игра «К своим флажкам».  ***Физкультурная сказка «Будь здоров».*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 14. | Игра «Быстро по местам». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 15. | Игра «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 17. | Игра «Быстро по местам». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 18. | Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 19. | Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 20. | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 21. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 22. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 23. | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.  ***Урок - практикум «Движение- это жизнь»*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 24. | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом) Игра  «Передай другому» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 25. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)  ***Веселые старты «Быстрей, выше, сильнее».*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 26. | Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 27. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 28. | Т.Б. Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись- разойдись» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения Игра  «Проверь себя» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мес | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 31. | Перекаты в группировке | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 32. | Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 33. | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 34. | Передвижение по гимнастической стенке  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 35. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 36. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 37. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 38. | Закрепление. Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 39. | Совершенствование акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 40. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, Перелезание, переползания | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 41. | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке  Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 42. | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 43. | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 44. | Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 45. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Эстафеты с обручем. Игра  «Совушка». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 47. | Игра «Не урони мешочек»,  «Два мороза» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 48. | Игра «День, ночь». Эстафеты  **Урок-эстафета** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 49. | Теоретическое занятие: Т. б. на занятиях по лыжной подготовке. Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной под1 готовке. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 50. | Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 51. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 52. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 53. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 55. | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 56. | Поворот переступанием на лыжах с палками. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 57. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 58. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 59. | Скользящий шаг на лыжах  «змейкой»  ***Исследовательская работа «Лыжи и здоровье».*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 60. | Скользящий шаг на лыжах  «змейкой» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 61. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Закрепление основных видов передвижений на лыжах, торможений, спусков и подъемов | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 63. | Прохождение дистанции 500м. на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 64. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 66. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 67. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 68. | Ловля и броски мяча в парах  ***Урок - лабиринт «Я самый, самый…».*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 69. | Подвижная игра «Осада города» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 70. | Индивидуальная работа с мячом | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 71. | Школа укрощения мяча | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 72. | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 73. | Глаза закрывай — упражненье начинай | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 74. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 75. | Школа укрощения мяча.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 76. | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 77. | Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78. | Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 79. | Ведение мяча на месте, по прямой, по 1 дуге. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 81. | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 82. | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра  «Передай другому» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 83. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 84. | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 85. | Игра «Третий лишний»  **Урок – игра.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 86. | Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 87. | Игра «Кто быстрее» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 88. | Вводный инструктаж.Первичный инструктаж по Т/б. на занятиях легкой атлетикой | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 89. | Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 90. | Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой.  Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 91. | Бег с эстафетной палочкой. Передача эстафетной палочки.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Передача эстафетной палочки. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 93. | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  ***Игротека «Встаньте, дети, встаньте в круг»*** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 94. | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 95. | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 96. | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 97. | Метание мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 98. | Беговые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| 99. | Заключительное занятие.  **Урок – игра.** | 1 | 0 | 0 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | | |