

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры,
изобразительного искусства, технологии.
Руководитель МО
Бр- /В.М.Брызгалова/
Протокол №
От 30 10 2018 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Е.Н.Яковлева
30 10 2018г.



Рабочая программа

Предметная область: физическая культура
Предмет: физическая культура
Направленность: начальное общее образование
Класс: 1 «а», 1 «б»

Составитель: Михалёва Ольга Григорьевна

Планируемые результаты освоения учебного курса

1)

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

•

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	20
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	48
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
2.2	Шашки	34
	Итого	102

• Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**

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. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), **в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. 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.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в классе отводится 102 часа. Из них 68 ч (2 часа в неделю) физической культуры и 34 ч.

(1 час в неделю) – игровой час, шашки. Введение дополнительного спортивного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Физическая культура
1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (10 ч)							
Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. История развития комплекса ГТО.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м) Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция» Развитие скоростных качеств. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	То же	То же		
	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60 м) Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3-10м (гто)	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60м).	То же	То же		
	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. Смешанное передвижение на 1 км. Гто	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м).	То же	Комплекс 1		
Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ГТО	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	То же	То же		
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	То же	Комплекс 1		
Бросок малого мяча	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в цель ГТО	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
	Комбинированный	Метание малого мяча из положений стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда 150 гр. в цель	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	То же	Комплекс 1		
Подвижные игры (10 ч)							
Подвижные игры	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		

	Комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	То же	То же		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ГТО.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий -	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) ГТО	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание из виса на низкой перекладине (д) ГТО	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2		

Гимнастика (12ч)							
Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	То же		
	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ГТО	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	То же	Комплекс 3		
Равновесие. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Комплекс 3		

		способностей.					
	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. . Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, Стой!».ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		
	Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, Стой!».ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	То же	То же		
Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями ГТО	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через гору матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (12 ч)							
Ходьба на лыжах	Изучение нового материала	Беседа о технике безопасности и основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Научить детей одеванию лыж. Разучить технику ступающего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Научить детей одеванию лыж. Разучить технику ступающего шага без палок. Пройти ступающим шагом дистанцию не менее 500 метров.	Уметь: правильно носить и надевать лыжи, передвигаться ступающим шагом без палок.	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	Совершенствовать передвижение ступающим шагом с палками. Учиться выполнять боковые шаги на лыжах. Лыжная эстафета. Игра «К своим флажкам» Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км.	Уметь: передвигаться ступающим шагом с палками.	Текущий	То же		
	Комплексный	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ознакомление с передвижением скользящим шагом. Разучивание поворота на месте вокруг пятки лыж. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Комплексный	Совершенствовать скользящий шаг. Повторить повороты на месте переступанием. Прохождение медленном темпе 500 м. Игра «Пятнашки»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Комплексный	Учить скользящему шагу. Пройти дистанцию в 400-500 метров на скорость. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «На буксире»	Уметь: передвигаться скользящим шагом, быстро пробегать дистанцию.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёма и спуска со склона. Игра «Охотники и олени»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 300 метров в среднем темпе.	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый»	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Лыжная эстафета. Игра «Кто дальше прокатится».	Уметь: выполнять подъём в гору и спуск со склона в	Текущий	То же		

	Комплексный	Учет техники спусков и подъемов	низкой стойке				
	Комплексный	Техника выполнение скользящего шага. Лыжные гонки 500 м.	Уметь: передвигаться скользящим шагом	Текущий	То же		
Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)							
Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие Координационных способностей Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. ОРУ.. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие Координационных способностей Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		

	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие Координационных способностей. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		

	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведения мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие Координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	То же		
	Комплексный						
Легкая атлетика (10ч)							
Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	То же		
	Комплексный	Пробное тестирование по ГТО в беге на 1000м без учёта времени.					
Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		

	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.	Текущий	То же		
Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.	Текущий	То же		
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда в цель с 3 -4 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Текущий	То же		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Текущий	То же		

**Тематическое планирование по шашкам
1 класс**

№	Кружковые занятия	Сроки	Примечание
		сентябрь	
1	Занятие. Экскурсия в класс шашек. История шашек.		
2	Занятие. Сказка начинается... (общие понятия о шашках)	октябрь	
3	Занятие. Шашечная доска и шашки. Шашечные дороги.	ноябрь	
4-6	Практическое закрепление материала		
7	Занятие. Шашечные поля.		
8	Практическое закрепление материала		
9	Занятие. Диагональ		
10-12	Практическое закрепление материала		
13	Занятие. Как ходят шашки	декабрь	
14-15	Практическое закрепление материала		
16	Занятие. Основные правила шашечной игры		
17-18	Практическое закрепление материала		
19	Занятие. Цели игры и определение результата партии		
20-21	Практическое закрепление материала		
22	Занятие. Разные виды ничьей партии		
23	Практическое закрепление материала		

24	Занятие. Как начинать партию?	январь	
25	Практическое закрепление материала		
26	Занятие. Знакомство с таблицей шашечного турнира.	февраль	
27	Практическое закрепление материала		
28	Занятие. Подготовка к соревнованиям		
29	Практическое закрепление материала		
30	Практическое закрепление материала	март	
31	Практическое закрепление материала	апрель	
32	Соревнование по шашкам в ДОУ между игроками.	май	
33-34	Соревнования между игроками, шашечные встречи, досуги, шашечные турниры		

