

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции 2012г.), в соответствии с примерной программой начального общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, авторской программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова.

**Цель:**

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;

формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**Задачи:**

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Общая характеристика**

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;

на освоение знаний о физической культуре;

на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова (физическая культура – автор / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров), предусматривающей 99 часов.   
 В соответствии с учебным планом Ершовской ООШ на преподавание физической культуры в 1 классе предусмотрено 33 учебных недели (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 99 часов.

Тема «Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места», выдана блочно с темой « Прыжок в длину с разбега».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:**

Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;

Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Предметные результаты:**

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Содержание курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. .Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, броса­ние малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снаряд­ная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спор­тивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

**Всего 99 ч.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное**  **содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физиче­ской культуре | Значение понятия «физиче­ская культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упраж­нениями для человека |
| Зарождение и развитие физиче­ской культуры | Физическая культура древ­них народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учеб­ника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью | Связь физической подготов­ки с охотой в культуре наро­дов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивили­заций | | | Понимать значение физической подго­товки в древних обществах; называть физические качества, необхо­димые охотнику;  понимать важность физического воспи­тания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | | | Называть части тела человека |
| Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч) | | | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки | | | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиени­ческой гимнастики и физкульт­минуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорово­го питания. Полезные про­дукты | | | Понимать понятия «правильное пита­ние», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продук­ты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; пра­вила выполнения закали­вающих процедур | | | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементар­ных закаливающих процедур |
| Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) | | | | |
| Простейшие навыки контроля самочув­ствия | | Оценка самочувствия по субъективным признакам | | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч) | | | | |
| Физические упражне­ния для утренней ги­гиенической гимна­стики | | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседа­ния и т. п. | | Понимать технику выполнения упраж­нений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражне­ния для физкультми­нуток | | Движения руками вперёд и вверх, приседания, накло­ны вперёд, назад, в сторо­ны, ходьба на месте с высо­ким подниманием бедра | | Понимать технику выполнения упраж­нений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для про­филактики наруше­ний зрения | | Правила чтения (освеще­ние, расположение книги при чтении) | | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чте­ния;  знать и выполнять основные правила чтения |
| Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч) | | | | |
| Лёгкая атлетика (23 ч) | | | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (под­брасывания, броски из раз­ных положений и ловля мя­ча), игры с бегом, прыжка­ми, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движе­ния ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основа­ми акробатики (23 ч) | | | Строевые упражнения и строевые приёмы (основ­ная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, поло­жения ног, стойка на нос­ках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в раз­ные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасно­сти при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражне­ний;  правильно выполнять основные строе­вые упражнения и команды, упражне­ния по лазанию и перелезанию |
| Лыжная подготовка (19 ч) | | | Одежда для занятий лыж­ной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лы­жах;  выполнять скользящий ход |
| Подвижные игры (22 ч) | | | Правила проведения по­движных игр. Правила об­щения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстни­ками |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех по­следующих этапов образования, в ходе которого изучаются сис­тематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного про­цесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая куль­тура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразова­тельных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для вы­полнения названного требования необходимо обеспечить проч­ную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избе­жание травм они должны быть хорошо отполированы. Металли­ческие снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортив­ные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Подбор оборудования для уроков определяется программ­ными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особен­ностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий в соот­ветствии с перечнем учебного оборудования для общеобразова­тельных учреждений России (приказ Министерства образова­ния РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня учебного оборудования для общеобразовательных учрежде­ний»).

Объекты и средства материально-технического обеспече­ния: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно наполь­ное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастиче­ские жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (пере­кладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мяг­кие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, об­ручи

пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, старто­вые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для под­готовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палка­ми), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахма­ты, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, ста­нок хореографический, аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для пока- 1.1 видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноплёнке и др.), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Приложение к приказу от 31.08.16 № 134

Утверждаю

Директор МАОУ Тоболовская СОШ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф.Жидкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре**

**для 1 класса на 2016-2017 учебный год**

**Составитель: Абрамова Л.Н.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Элементы**  **содержания** | **Результаты освоения**  **Учебного предмета** | | **Дата** |
| **Личностные,**  **метапредметные** | **предметные** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ  Понятие о физической культуре | 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.  Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.  Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания  Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  Технически правильное выполнение двигательных действий.  Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  Технически правильное выполнение двигательных действий.  Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  Технически правильное выполнение двигательных действий.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Технически правильное выполнение двигательных действий.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов улучшения. | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. |  |
| 2 | Как появилась физическая культура? | 1 | История развития физической культуры и первых соревнований |
| 3 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 4 | Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. | 1 | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью |  |
| 5 | Представление о физических упражнениях. | 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. |  |
| 6 | Подвижные игры | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 7 | Твой организм. | 1 | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  . | Знать основные анатомические особенности строения человеческого организма. |  |
| 8 | Зачем нужен скелет? | 1 | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног | Знать для чего человеку нужен скелет. |  |
| 9 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 10 | Зачем человеку мышцы? | 1 | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Знать группы мышц |  |
| 11 | Осанка. | 1 | Знать упражнения для правильного формирования и укрепления осанки. |  |
| 12 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 13 | Простейшие навыки контроля самочувствия | 1 | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия | Знать упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 14 | Простейшие навыки контроля самочувствия | 1 | Комплекс упражнений на расслабление мышц. | Уметь полностью расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений. |  |
| 15 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 16 | Правильный режим дня. | 1 | Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры |  |
| 17 | Здоровое питание | 1 |
| 18 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Гуси - лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 19 | Правила личной гигиены | 1 | Соблюдение правил личной гигиены.  Комплекс упражнений для утренней гимнастики. | Знать правила личной гигиены.  Знать комплекс упражнений для зарядки |  |
| 20 | Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | 1 |
| 21 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 22 | Выполняем физкультминутки. | 1 | Разучивание физминуток на различные группы мышц. | Знать физминутки на различные группы мышц.  Уметь их проводить. |  |
| 23 | Упражнения  для профилактики нарушения зрения | 1 | Разучивание физминуток на различные группы мышц. | Знать физминутки на различные группы мышц.  Уметь их проводить |  |
| 24 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 25 | Движения и передвижения строем. | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды |  |
| 26 | Движения и передвижения строем. | 1 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды |  |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Меньше мячей», «День и ночь», «Омут» | Технически правильное выполнение двигательных действий.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 28 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Понимать** правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  **понимать т**ехнику выполнения упражнений; |  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений; |  |
| 30 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** выполнять ходьбу по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи. |  |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** выполнять ходьбу по гимнастической скамейке и перешагивание через мячи. |  |
| 33 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры:  «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры  с бегом, прыжками, метаниями |  |
| Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 34 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** выполнять подтягивания на животе на скамейке |  |
| 35 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. |  | **Уметь** выполнять подтягивания на животе на скамейке |  |
| 36 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры |  |
| с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Организующие команды и приёмы. Лазание по гимнастической стенке.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** выполнять лазание по гимнастической стенке. |  |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  | **Уметь** выполнять лазание по гимнастической стенке. |  |
| 39 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 40 | Акробатические упражнения. | 1 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 41 | Акробатические упражнения. | 1 |
|  |
| 42 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай –  поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в  подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 43 | Акробатические комбинации. | 1 | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 44 | Акробатические комбинации. | 1 |
|  |
| 45 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий.  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 46 | Снарядная гимнастика. | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. |  |
| 47 | Снарядная гимнастика. | 1 |
| 48 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.**  Переноска и надевание лыж. | 1 | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. |  | **Подбирать** одежду для занятий лыжной подготовкой;  **понимать и называть** правила техники безопасности при лыжной подготовке; |  |
| 50 | Переноска и надевание лыж.  Передвижения на лыжах | 1 | Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход |  |
| 51-52 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки» |  | **выполнять** скользящий ход |  |
| 53-54 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. | 2 | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** повороты |  |
| 55-56 | Скользящий шаг с палками. | 2 | Скользящий шаг с палками.  Игра «Два мороза» | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **выполнять** скользящий ход |  |
| 57-58 | Передвижение на лыжах разными способами. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **выполнять** передвижения разными способами |  |
| 59-60 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 2 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | **выполнять** скользящий ход, повороты и спуски |  |
| 61-62 | Передвижение на лыжах до 1км. | 2 | Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза» |  | **выполнять** передвижения на лыжах на указанную дистанцию |  |
| 63-64 | Передвижение на лыжах до 1,5км. | 2 | Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Попади снежком в цель» | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **выполнять** передвижения на лыжах на указанную дистанцию |  |
| 65-66 | Передвижение на лыжах разными способами. | 2 | Ступающий и скользящий шаг без палок | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **выполнять** передвижения разными способами |  |
| 67 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Выполнять** подъёмы и спуски с небольших склонов |  |
| 68 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 69 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |  |
| 70 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 71 | Прикладная гимнастика. | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. |  |
| 72 | Прикладная гимнастика. | 1 |
| Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. |
| 73 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Технически правильное выполнение двигательных действий. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 74 | Прикладная гимнастика Развитие гибкости. | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. |  |
| 75 | Прикладная гимнастика. Развитие координации. | 1 |
| 76 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 77 | Прикладная гимнастика. Развитие координации | 1 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения. |  |
| 78 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | Технически правильное выполнение двигательных действий. |  |  |
| 79 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги |  |
| 80 | Подвижные игры. | 1 | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 81 | Прыжковая подготовка. | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги |  |
| 82 | Прыжковая подготовка. | 1 |  |
| 83 | Подвижные игры. | 1 | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 84 | Броски большого мяча. | 1 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |
| 85 | Броски большого мяча. | 1 |
| 86 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 87 | Броски большого мяча. | 1 | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | Технически правильное выполнение двигательных действий.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |
| 88 | Броски большого мяча. | 1 |
| 89 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра | **Уметь** играть в подвижные игры |  |
| «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 90 | Метание малого мяча. | 1 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами |  |
| 91 | Метание малого мяча. | 1 |
| 92 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 93 | Метание малого мяча. | 1 | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |
| 94 | Метание малого мяча. | 1 |
| 95 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
|  |  |  |  |
| 96 | Беговая подготовка. | 1 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с | Технически правильное выполнение двигательных действий.  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | . **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и  беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* |  |
| 97 | Беговая подготовка. | 1 | ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |
| 99 | Беговая подготовка. | 1 | 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 | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** понятие *короткая дистанция* |  |

**Всего: 99 часов**