

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Суховская средняя общеобразовательная школа

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического объединения учителей гуманитарного цикла протокол №1 от 31.08.2022 г	<b>СОГЛАСОВАНО</b> на заседании методического совета протокол №1 от 31.08.2022 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказ №78 от 01.09.2022 г
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре 1 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2022 год

Наименование рабочей программы	Аннотация к рабочей программе
<p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура» Класс «1» ФГОС НОО</p>	<p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре;</li> <li>- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;</li> <li>- требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;</li> <li>- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ</li> </ul>
	<p><b>Учебники:</b></p> <p><i>Лях В.И.</i> Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2020</p>
	<p><b>Количество часов:</b> рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем – 67 часов в год</p>
	<p><b>Цели программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха</li> </ul>

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:**

***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки

***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

*демонстрировать*

уровень физической подготовленности (см. таблицу)

таблица

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	6,2 с и меньше	6,3-6,7 с	6,8 с и больше	6,3 с и меньше	6,4-6,9 с	7,0 с и больше
Челночный бег 3x10 м	10,5 с и меньше	10,6-10,9 с	11,0 с и больше	10,7 с и меньше	10,8-11,2 с	11,3 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков	5-6 попаданий за 6 бросков	3-4 попаданий за 6 бросков	2 и менее попаданий за 6 бросков
Вис на время	60 с и больше	30-59 с	0-29 с	60 с и больше	30-59 с	0-29 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	8 м и дальше	4-8 м	Ближе 4 м	8 м и дальше	4-8 м	Ближе 4 м
Наклон вперед из положения стоя	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-	+ 6 см и более	от 0 до +5 см	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	12 раз и более	9 – 11 раз	Менее 9 раз	9 раз и более	7 – 8 раз	Менее 7 раз
Подъем туловища за 30 с	15 раз и более	8-14 раз	Менее 8 раз	15 раз и более	8-14 раз	Менее 8 раз
Прыжок в длину с места	118 см и дальше	115 – 117 см	Ближе 115 см	116 см и дальше	113 – 115 см	Ближе 113 см

## Содержание учебного предмета (67 ч)

### 1. Знания о физической культуре

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.

*В результате изучения темы учащиеся научатся:*

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;

- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;

- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Подвижные игры** «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел»,

«Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Так как в 1 классе – безотметочное обучение, то вместо балльных отметок используется только положительная различаемая по уровням фиксация: учитель у себя в таблице результатов фиксирует уровень знаний и умений обучающихся по предмету. Оценка достижений обучающихся осуществляется по 3 уровням: высокий, средний,



низкий. Для определения соответствия уровня используется таблица «Уровни физической подготовленности» (см. выше).

### Контрольно-измерительные материалы

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 232.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Дата		Дом. задание
				план	факт	
1	Организационно-методические указания	Изучение нового материала	Научиться строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»	01.09		Прочитать с родителями и текст на стр. 3-4 учебника
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и налево на месте. Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»	06.09		Повторить дома повороты направо, налево
3	Техника челночного бега	Изучение нового материала	Повторение строевых упражнений; проведении разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»	08.09		Повторить технику челночного бега, повороты
4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	Контрольный урок	Знакомство с понятием «дистанция». Разучивание разминки на месте. Проведение тестирования челночного бега на 3x10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»	13.09		Прочитать с родителями и текст на стр. 8-11 учебника
5	Возникновение физической культуры	Изучение нового материала	Повторение понятия «дистанция». Знакомство с тем, как возникли физическая культура и спорт. Разучивание разминки в движении	15.09		Повторить стихотворные слова к игре

	культуры и спорта		и подвижной игры «Гуси-лебеди»			«Гуси-лебеди»
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок	Повторение поворотов направо-налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди»	20.09		Прочитать с родителями и текст на стр. 13-15 учебника, узнать о великих спортсменах прошлого и современных олимпийских чемпионах
7	Что такое физическая культура?	Комбинированный урок	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность. Повторение правил игры «Колдунчики»	22.09		Придумать одно-два упражнения с мешочком
8	Темп и ритм	Изучение нового материала	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	27.09		Выполнять любое упражнение в разном темпе и с разным ритмом
9	Подвижная игра «Мышеловка»	Комбинированный урок	Повторение понятий «темп» и «ритм». Проведение разминки в движении. Повторение подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами «Мышеловки»	29.09		Прочитать с родителями и текст на стр. 45-49 учебника
10	Личная гигиена человека	Изучение нового материала	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш»	04.10		Повторить технику высокого старта
11	Тестирование малого мяча на точность	Контрольный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	06.10		Прочитать с родителями и текст на стр.

						19-20 учебника, рассмотреть иллюстрации, знать названия частей тела и органов человека
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя	11.10		Придумать 1-2 упражнения на развитие гибкости
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	13.10		Прочитать с родителями и текст на стр. 20 учебника, знать основные внутренние органы человека
14	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву».	18.10		Прочитать с родителями и текст на стр. 21 учебника, знать названия частей скелета
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	20.10		Прочитать с родителями и текст на стр. 22-23 учебника, понаблюдать, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди
16	Тестирование	Контроль	Проведение разминки у	01.11		Попробова

	ние виса на время	ьный урок	гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы»			ть запомнить 15-секундный промежуток времени
17	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения	Репродуктивный урок	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	03.11		Повторить все стихи, которые удалось запомнить, показать упражнения родителям под стихотворное сопровождение
18	Ловля и броски мяча в парах	Изучение нового материала	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города»	08.11		Придумать 1-2 упражнения с мячом в парах
19	Подвижная игра «Осада города»	Репродуктивный урок	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»	10.11		Подбрасывать маленький мячик или игрушки и ловить правой и левой рукой
20	Индивидуальная работа с мячом	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Повторение подвижной игры «Осада города»	15.11		Подбрасывать маленький мячик или игрушки правой и левой рукой
21	Школа укрощения мяча	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски и ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	17.11		Придумать 1-2 упражнения с мячом
22	Глаза закрывай – упражнение	Комбинированный урок	Разучивание разминки с закрытыми глазами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание. Повторение	22.11		Узнать, на кого же моно охотиться по ночам

	начинай		подвижной игры «Ночная охота»			
23	Перекаты	Изучение нового материала	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	24.11		Повторить группировку
24	Разновидности перекатов	Комбинированный урок	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повторение подвижной игры «Удочка»	29.11		Повторить перекаты на спине в группировке
25	Техника выполнения кувырка вперед	Комбинированный урок	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка»	01.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 24-26 учебника
26	Кувырок вперед	Комбинированный урок	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убрать»	06.12		Узнать по учебнику, что нужно делать для улучшения осанки, какие упражнения выполнять при сутулой спине
27	Стойка на лопатках, «мост»	Комбинированный урок	Повторить понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	08.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 28-30 учебника, запомнить 2-й комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины
28	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	Комбинированный урок	Проведение разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Повторение стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	13.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 31 учебника, запомнить комплекс

						упражнения для укрепления мышц стоп
29	Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный урок	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Повторение техники выполнения стойки на голове. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах	15.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 33-34 учебника
30	Перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный урок	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове и кувырка вперед. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке, игрового упражнения на матах	20.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 35-38 учебника, узнать, какие бывают органы чувств
31	Висы на перекладине	Комбинированный урок	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине, игрового упражнения на матах. Проведение подвижной игры «Удочка»	22.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 39 учебника, знать строение глаза
32	Круговая тренировка	Комбинированный урок	Проведение разминки с гимнастическими палками, лазанья и перелезания на гимнастической стенке, кувырков вперед, перекатов, висов, стойке на голове, игрового упражнения на матах	27.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 39 учебника
33	Прыжки со скакалкой	Комбинированный урок	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	29.12		Прочитать с родителями и текст на стр. 40 учебника, познакомиться с органами слуха
34	Круговая тренировка	Комбинированный урок	Проведение разминки со скакалкой, круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Береги предмет»	17.01		Прочитать с родителями и текст на стр. 43

						учебника, знать, почему полезно дышать носом, а не ртом
35	Вращение обруча	Комбинированный урок	Проведение разминки с обручами. Повторение виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворота назад и вперед на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	19.01		Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время
36	Обруч – учимся управлять	Комбинированный урок	Проведение разминки с обручами. Совершенствование техники выполнения виса углом, виса согнувшись, виса прогнувшись, переворота назад и вперед на гимнастических кольцах. Повторение вращения обруча, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	24.01		Запомнить время, которое ученик сумеет простоять на одной ноге
37	Круговая тренировка	Комбинированный урок	Проведение разминки с массажными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников	26.01		Придумать новые правила любимой подвижной игры, что она стала еще интереснее
38	Лазанье по канату	Изучение нового материала	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату. Разучивание подвижной игры «Белки в лесу»	31.01		Найти и прочитать текст по теме урока учебника, повторить висы и упоры
39	Прохождение полосы препятствий	Комбинированный урок	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	02.02		Повторить повороты направо, налево
40	Прохождение усложненной полосы препятствий	Комбинированный урок	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	14.02		Прочитать текст на стр. 98 учебника

	ий					
41	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Изучение нового материала	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	16.02		Найти и прочитать текст по теме урока учебника
42-43	Прыжок в высоту с прямого разбега	Репродуктивный урок	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	21.02 23.02		Найти и прочитать текст по теме урока учебника, повторить. Индивидуальные задания
44	Прыжки в высоту	Репродуктивный урок	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование техники прыжков в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны»	28.02		Вспомнить названия и правила подвижных игр, проверить себя по учебнику на стр. 128-136
45	Броски и ловля мяча в парах	Изучение нового материала	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»	02.03		Выучить несколько считалок на стр. 129-130 учебника
46	Ведение мяча	Изучение нового материала	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	07.03		Найти и прочитать текст учебника про эстафеты с мячом
47	Ведение мяча в движении	Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами	09.03		Придумать свой вариант эстафеты с мячом
48	Эстафеты с мячом	Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом	14.03		Выполнить 3 наклона вперед, стараясь задержаться в наклоне на 10 секунд



49	Подвижные игры мячом	Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом подвижной игры «Охотники и утки» Разучивание подвижной игры «Антивышибалы»	16.03		Выполнить 20 приседаний
50	Броски мяча через волейбольную сетку	Изучение нового материала	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»	21.03		Повторить наклоны из положения стоя
51	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	23.03		Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
52	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	04.04		Придумать необычный бросок мяча
53	Тестирование вися на время	Контрольный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение тестирования вися на время. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель»	06.04		Повторить наклон из положения стоя
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание правил подвижной игры «Собачки»	11.04		Выполнять по 10 приседаний 3 раза в день
55	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»	13.04		Повторить отжимания от пола
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирования подтягивания на низкой перекладине. Разучивание подвижной игры «Лес, болото, озеро»	18.04		Вспомнить как можно больше представителей животного мира нашей планеты
57	Тестирование подъема туловища за 30 с	Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирования подъема туловища за 30 с. Повторение подвижной игры «Лес, болото, озеро»	20.04		Повторить считалки на стр. 128-130
58	Техника метания на точность	Изучение нового материала	Проведение разминки с мешочками Разучивание техники броска различных предметов на точность	25.04		Найти или придумать какую-нибудь

			разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»			оригинальную считалку
59	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок	Проведение разминки с мешочками, тестирования малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	27.04		Подумать и решить, в какие подвижные игры для зала поиграть на следующем уроке
60	Беговые упражнения	Комбинированный урок	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	02.05		Повторить технику высокого старта
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Проведение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»	04.05		Повторить выпрыгивания «Лягушка» не менее 20 раз
62	Тестирование челночного бега 3x10 м	Контрольный урок	Проведение разминки в движении. Проведение тестирования челночного бега на 3x10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	09.05		Узнать, какие метательные предметы используются в спорте
63	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	11.05		Повторять подъемы туловища не менее 30 раз день
64	Командная подвижная игра «Хвостики»	Комбинированный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание правил командной подвижной игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка»	16.05		Повторить названия различных птиц
65	Командные подвижные игры	Комбинированный урок	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»	18.05		Придумать, во что поиграть в последний день занятий
66-67	Подвижные игры	Репродуктивный урок	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игр по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	23.05 25.05		Летом больше гулять, купаться, кататься на

						велосипеда х, самокатах, роликах и т.д.
<b>ИТОГО: 67 часов</b>						

#### ПРИМЕЧАНИЕ

2 час физической культуры в 1 классе, приходящиеся на праздничные дни 23.02 и 09.05 провести дополнительно в дни отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).