

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43

Рассмотрена
на заседании школьного МО
учителей начальных классов
протокол № _____
от « »..... 2021г.

Утверждена
Приказ № _____
от « » _____ 2021 г.
Директор школы:
_____ (Бессуднова О.А.)

**Рабочая программа по физкультуре
1 класс**

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

**Учитель: Карелина
Ольга
Юрьевна**

г. Рыбинск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение 2010г). Рабочая программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей класса и с учетом нормативной документации, обозначенной в учебном плане школы на 2021-2022 учебный год. В классах есть ученики, которые обучаются по адаптированной программе, при составлении программы учитывается подготовленность учащихся по предмету, их психологические особенности, а именно, слабое развитие памяти, речи учащихся данного класса, быстрая утомляемость, плохая координация движений.

Согласно базисному плану ОО РФ учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 99 часов, при 3-х разовой нагрузке в неделю. Продолжительность учебного года в 1 классе — 33 недели. Продолжительность урока составляет в 1 классе — 35 минут. Промежуточная аттестация в форме теста.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностными результатами первоклассников являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения.

2. Предметными результатами первоклассников являются:

- знание фактов истории развития физической культуры;
- знание правил (техники) выполнения двигательных действий;
- понимание роли физической культуры в жизнедеятельности человека, ее связи с трудовой и военной деятельностью;
- понимание строевых команд, счета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта;
- применение подвижных игр и элементов соревнований в отдыхе и досуге со сверстниками;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- определение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками;
- анализ и нахождение ошибок, эффективное их исправление;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств.

3. Метапредметными результатами первоклассников являются:

- понимание красоты телосложения, эстетики движений человека;
- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями (хладнокровие, сдержанность, рассудительность) при общении со сверстниками и взрослыми.

К концу первого года обучения обучающиеся **научатся:**

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

могут получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	бег 30 м, сек	5,6	5,8
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	155 и более	150 и более
силовые	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
координационные	челночный бег 3х10 м	9,9	10,2
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета соответствует следующим разделам: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во часов
1.	Адаптационный период. Легкая атлетика. Спортивные игры.	24ч
2	Акробатические упражнения.	24ч
3	Лыжная подготовка.	27ч
	Упражнение с мячом.	
4.	Легкая атлетика.	24ч
	Итого:	99ч

№	I«А»	I «Б»	Тема урока	Характеристика деятельности	Контроль	Работа с ОВЗ
1.			Адаптационный период. Урок – игра «К своим местам». Инструктаж по Тб. Беседа «Что изучает предмет физическая культура?» Ходьба из разных положений с заданиями. П.и. «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
2.			Урок – игра «Самый ловкий». Правила и нормы поведения на уроке физкультуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Бег с ускорением. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	* Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми *Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Развитие внимания, памяти. Развитие связной речи.
3.			Урок – театрализация. Как человек движется? Основные части тела. Разнообразные способы ходьбы. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. Бег с заданиями. Бег 30м,60 м.П.и. «Гуси - лебеди». Понятие «короткая дистанция».	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Развитие умения планировать, осуществлять контроль и оценку своей деятельности. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
4.			Урок – игра. Закрепление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег 30м., 60м. Знакомство со строевыми упражнениями. Разнообразные способы ходьбы. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. П.и. «Гуси - лебеди».	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
5.			Урок – игра. Закрепление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег 30м., 60м. Знакомство со строевыми упражнениями. Разнообразные способы ходьбы. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. П.и. «Гуси	* Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми	Текущий-безоценочный	Развитие общественной осведомленности и социально- бытовой ориентации. Развитие связной речи.

			- лебеди».			
6.			Урок – театрализация. Изображение движений животных в беге и в шаге. Прыжки в длину с места. Прыжки с заданиями. ОРУ. П.и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Развитие конструктивно-пространственного мышления. Учить работать в коллективе.
7.			Урок – игра «Запрещенное движение» Развитие выносливости в беге до 4мин. Прыжки в длину с места. Прыжки с заданиями. ОРУ. П.и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств.	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания, * Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми	Текущий-безоценочный	Развивать внимание. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
8.			Урок – театрализация « Разучивание поз птиц и животных». Развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П.и «Лисы и куры»	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания, Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Развивать внимание.
9.			Урок – соревнование «Мы спортсмены». Инструктаж по Т.Б. при метании. Разнообразные способы метания. Обучение технике метания. Игра «Самый меткий». Развитие скоростно- силовых качеств.	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ученика через оптимальные физические нагрузки
10.			Урок – игра «Мы сильны». Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания в цель. Метание малого мяча из положения стоя. П. игра «Попади в мяч». Развитие скоростно- силовых качеств	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата(нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия)

11.		Урок – театрализация. Развитие выносливости в беге длительностью до 5 мин. Совершенствование техники метания в цель. Метание малого мяча из положения стоя. П.и «Кто дальше бросит.» Развитие скоростно- силовых качеств.	* Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми Проявление положительных качеств управление своими эмоциями в различных.	Текущий-безоценочный	Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств Развивать коммуникативную и познавательную деятельность
12.		Урок-экскурсия «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись». Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Закрепление техники челночного бега. Игра « Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками; Развивать внимание.
13.		Урок – игра «Кто быстрее?». Ведение и передача баскетбольного мяча. Равномерный бег 4 мин. Чередование бега с ходьбой». Подвижная игра «Удочка». Понятие скорость бега. ОРУ. Развитие выносливости	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания, Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры. Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
14.		Урок – театрализация. Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Закрепление техники челночного бега. Игра « Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
15.		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение и передача баскетбольного мяча. Равномерный бег	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть,	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры .

			4мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Удочка». Понятие скорость бега. Развитие выносливости.	* Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми		Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
16.			Урок – игра. Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега с ходьбой. П.и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья».	*Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий-безоценочный	Развивать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Развивать связную речь.
17.			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка» Развитие выносливости Упражнения на ловкость и координацию». Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега с ходьбой. П.и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья».	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания, * Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть,	Текущий-безоценочный	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
18.			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Равномерный бег 6 мин. Чередование бега с ходьбой. П.и «Октябрят». ОРУ. Развитие выносливости.	Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
19.			Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки». Равномерный бег 6 мин. Чередование бега с ходьбой. П.и «Октябрят». ОРУ. Развитие выносливости	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, * Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми	Текущий-безоценочный	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
20.			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки». Равномерный бег 7 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры.

			Развитие выносливости.			Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
21.			Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай- поймай». «Выстрел в небо». Равномерный бег 7 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости.	* Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
22.			Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Гуси - лебеди». Равномерный бег 8 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости.	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, *Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
23.			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры по желанию детей.	*Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий-безоценочный	Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
24.			Урок – игра. Правила игры в футбол. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры по желанию детей.	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
25.			Урок – игра Подвижные игры на материале футбола:	*Умения активно включаться в	Текущий-	Воспитание устойчивого

			«Точная передача», «Мяч в ворота». ОРУ. Развитие выносливости.	коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	безоценочный	интереса к занятиям физическими упражнениями. Развитие конструктивно-пространственного мышления.
26.			Спортивный марафон «Внимание, на старт». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ при занятиях физкультурой.	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть,	Текущий-безоценочный	Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Развитие конструктивно-пространственного мышления.
27.			ОРУ. Беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры по выбору учащихся.	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
28.			Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Обучение построениям и перестроениям. Мышцы, кости и суставы, как их укреплять. Урок – игра «Самый ловкий». Разнообразные способы прыжков. Обучение технике прыжков в длину с места.	* Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время работы в коллективе и мини- группах,	Текущий-безоценочный	Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
29.			Урок – экскурсия по гимнастическому залу, ознакомление с гимнастическими снарядами. Обучение лазанию по канату. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой.	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи.
30.			Урок – театрализация. Как человек движется? Основные части тела. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. Ползание и перелезание. Инструктаж по Т.Б.	* Знакомство с приемами работы в парах, в группах; * Знакомство с гимнастическими	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю,

			Разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики с мячом. Игры с мячом.	снарядами,		дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
31.			Инструктаж по Т.Б. урок – игра «По грибы». Обучение челночному бегу 3 x 10 м. Обучение построениям и перестроениям. Основы акробатических упражнений – стойки, упор присев, перекаты вперед и назад (обучение).	* Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время работы в коллективе и мини- группах,	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
32.			Совершенствование движений рук и ног в комплексе УГГ. Урок – театрализация. Изображение движений животных в беге и в шаге. Прыжки в длину с места. Совершенствование упора присев, перекатов вперед и назад.	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание посильной помощи	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
33.			Проверка выполнения комплекса УГГ с гимнастической палкой. Совершенствование лазания по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, ползания и перелезания. Совершенствование техники метания в цель.	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
34.			Инструктаж по Т.Б. Обучение упражнениям в равновесии. Наскоки и соскоки со скамейки. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ с обручами. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в играх. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	* Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время работы в коллективе и мини- группах,	Текущий-безоценочный	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи
35.			Закрепление навыков преодоления полосы препятствий с элементами лазания, ползания и перелезания. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в

			техники метания в цель. Обучение упражнениям в равновесии. Наскоки и соскоки со скамейки. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам.	дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание посильной помощи		различных по сложности условиях. Развивать двигательные качества.
36.			Инструктаж по Т.Б. закрепление техники лазания по канату. Игры с элементами акробатики. Урок – игра. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. П. И «Не ошибись!»	* Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время работы в коллективе и мини- группах,	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
37.			Инструктаж по Т.Б. обучение висам и упорам. Игры с элементами равновесия. Урок – игра. Эстафеты с мячами. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. П. И «Не ошибись!»	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
38.			Закрепление комплекса УГГ. Игры с гимнастическим обручем. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П.и «Западня». Наскоки и соскоки со скамейки. Развитие координационных способностей.	* Знакомство с приемами работы в парах, в группах; * Знакомство с гимнастическими снарядами,	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
39.			Преодоление полосы препятствий. Беседа «Режим дня, личная гигиена». Строевые упр. ОРУ с обручами. Ходьба по гимн скамейке. Перешагивание через мячи. Элементы ритмической гимнастики, танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание посильной помощи	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях Развивать необходимые для этого двигательные качества.
40.			Закрепление элементов равновесия и акробатик.	* Бережное обращение с	Текущий-	Развитие

			Преодоление полосы препятствий. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. П.и «Ниточка с иголочкой». Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры. Развитие силовых способностей.	инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	безоценочный	пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
41.			Челночный бег 3 X 10м. Подвижные игры по выбору учащихся. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. П.и «Ниточка с иголочкой». Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры. Развитие силовых способностей.	* Знакомство с приемами работы в парах, в группах; * Знакомство с гимнастическими снарядами,	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
42.			Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание посильной помощи	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
43.			Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята». Подвижная игра «Змейка». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях
44.			Отработка стойки на лопатках. Игра «Иголка и нитка». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	* Знакомство с приемами работы в парах, в группах; * Знакомство с гимнастическими снарядами,	Текущий-безоценочный	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса.
45.			Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

46.			Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление дисциплинированности,	Текущий-безоценочный	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
47.			Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	* Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;	Текущий-безоценочный	Развивать двигательные качества. Развитие связной речи.
48.			Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры». ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	* Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций; * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство.	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
49.			Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Обучение построению, переноске лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах.	*Ознакомление с правилами Тб, * Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	Текущий-безоценочный	Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
50.			Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж. Обучение ступающему шагу. Обучающий круг ступающим взглядом.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам передвижения на лыжах, развития и физической подготовленности.
51.			Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж. Обучение ступающему шагу. Обучающий круг ступающим взглядом.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
52.			Инструктаж по Т.Б. Обучение поворотам на месте	*Ознакомление с правилами Тб,	Текущий-	Развитие

			переступанием, повторение ступающего шага. Обучающий круг ступающим взглядом	* Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	безоценочный	пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
53.			Инструктаж по Т.Б. Обучение поворотам на месте переступанием, повторение ступающего шага. Обучающий круг ступающим взглядом	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Развитие внимания, памяти. Развитие связной речи.
54.			Инструктаж по Т.Б. Обучение подъему и спуску под уклон. Игры на склоне. Обучающий круг ступающим взглядом	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Развитие умения планировать, осуществлять контроль и оценку своей деятельности. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
55.			Закрепление техники скользящего и ступающего шага без палок. Игры на лыжах.	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
56.			Закрепление техники подъема и спуска с палками. Передвижение по дистанции. Игры на лыжах.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Развитие общественной осведомленности и социально- бытовой ориентации. Развитие связной речи.
57.			Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Подвижные игры.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Развитие конструктивно-пространственного мышления. Учить работать в коллективе.

58.			Инструктаж по Т.Б.совершенствование передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу.	*Ознакомление с правилами Тб, * Умения активно включаться в коллективную деятельность,	Текущий-безоценочный	Развивать внимание. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
59.			Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. Игры на лыжах.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Развивать внимание.
60.			Закрепление техники скользящего шага с палками по дистанции до 1 км. Игры на лыжах.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ученика через оптимальные физические нагрузки
61.			Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Совершенствование элементов техники лыжных ходов. Игры на лыжах.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата(нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия)
62.			Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Игры на лыжах.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств Развивать коммуникативную и познавательную деятельность
63.			Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне. Игры на лыжах.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в	Текущий-безоценочный	Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;

				достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности		Развивать внимание.
64.			Инструктаж по Т.Б. игра «Снежный биатлон». Совершенствование элементов на склоне. Игры на лыжах.	*Ознакомление с правилами Тб, * Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий- безоцено чный	Организовывать и проводить подвижные игры. Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
65.			Подвижные игры: «Прокладка железной дороги» Игры на лыжах.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий- безоцено чный	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
66.			Подвижные игры: «Веер», «Гармошка». Игры на лыжах.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий- безоцено чный	Организовывать и проводить подвижные игры . Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
67.			Инструктаж при занятиях в спортивном зале. Повторение КОРУ без предметов. Бросок мяча снизу на месте. Игры: «Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай».	*Ознакомление с правилами Тб, * Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	Текущий- безоцено чный	Развивать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Развивать связную речь.
68.			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). ОРУ. Развитие координационных способностей.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий- безоцено чный	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха,

						замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
69.			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). ОРУ. Развитие координационных способностей	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
70.			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). ОРУ. Развитие координационных способностей	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
71.			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). ОРУ. Развитие координационных способностей	* Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
72.			Повторение КУГГ. Обучение упражнениям с мячами «Школа мяча». ОРУ. Развитие координационных способностей	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
73.			Инструктаж по Т.Б. Разучивание КУГГ с гимнастическими палками. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры по желанию детей.	*Ознакомление с правилами Тб, * Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками	Текущий-безоценочный	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;

74.			Инструктаж по Т.Б. повторение КУГГ с палками. Обучение прыжкам через скакалку. ОРУ. Развитие координационных способностей Подвижные игры по желанию детей	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
75.			Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортивном зале. Повторение строевых упражнений. Обучение ведению мяча. «Школа мяча». Обучение прыжкам через скакалку	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
76.			Обучение броскам мяча в горизонтальную цель. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры по желанию детей. Развитие выносливости. Подвижные игры по желанию детей	*Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми умения активно включаться в коллективную деятельность,	Текущий-безоценочный	Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Развитие конструктивно-пространственного мышления.
77.			Разучивание КУГГ с мячом. Обучение ведению мяча в движении: беге и шаге. Подвижные игры по желанию детей Развитие выносливости Подвижные игры по желанию детей	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Развитие конструктивно-пространственного мышления.

78.			Повторение КУГГ с мячом. Развитие выносливости. Закрепление техники ведения мяча, техники броска мяча в цель. Подвижные игры по желанию детей	*Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми умения активно включаться в коллективную деятельность,	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
79.			Повторение строевых упражнений. Преодоление препятствий. Совершенствование прыжков на скакалке. Развитие выносливости Подвижные игры по желанию детей	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
80.			Обучение прыжку в высоту. Игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений Подвижные игры по желанию детей	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи.
81.			Подвижные игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
82.			Обучение прыжкам в высоту через плоские препятствия, через мячи, веревочку с места и с разбега. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. П.и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
83.			Инструктаж по Т.Б. повторение КУГГ с палками.	*Ознакомление с правилами Тб,	Текущий-	Обучение простейшим

			Обучение прыжкам через скакалку. ОРУ. Развитие координационных способностей Подвижные игры по желанию детей	* Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	безоценочный	способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
84.			Повторение челночного бега в играх и эстафетах. Обучение технике метания малого мяча. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. П.и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
85.			Разучивание КУТГ с малым мячом. Метание малого мяча на дальность с места. Беседа «Способы плавания».	* Организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнования	Текущий-безоценочный	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
86.			Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель с заданного расстояния. Подвижные игры с мячом. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. П.и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях. Развивать двигательные качества.
87.			Урок – игра Правила игры в футбол.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
88.			Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю,

						дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
89.			Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». Спортивные эстафеты.	*Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми умения активно включаться в коллективную деятельность,	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
90.			Повторение КУГГ без предметов. Спринт. Повторение беговых упражнений	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях Развивать необходимые для этого двигательные качества.
91.			Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнования	Текущий-безоценочный	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
92.			Игры по выбору учащихся. Соревнования на короткие дистанции до 30 м.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
93.			Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнования	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,

			Подвижная игра «Не попади в болото». Эстафеты			отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
94.			Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». Эстафеты.	* Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Текущий-безоценочный	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях
95.			Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	*Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми умения активно включаться в коллективную деятельность,	Текущий-безоценочный	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса.
96.			Урок – игра Правила игры в футбол.	* Организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнования	Текущий-безоценочный	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
97.			Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявление положительных качеств личности	Текущий-безоценочный	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
98.			Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	*Ознакомление с правилами Тб, * Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Текущий-безоценочный	Развивать двигательные качества. Развитие связной речи.
99.			Урок-праздник «Спортивные забавы».	* Организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнования	Текущий-безоценочный	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.

