

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нововаршавская гимназия»
Нововаршавского муниципального района Омской области

Согласовано

Руководитель МО

_____/_____/_____
« » 20__г.

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____/_____/_____
« » 20__г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Нововаршавская гимназия»

_____/_____/_____
« » 20__г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССА**

Разработчик программы:

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

I. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи учебного предмета

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Образовательный процесс по физической культуре в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.2. Место учебного предмета в учебном плане

Данный предмет входит в предметную область «Физическая культура», в 1 классе на изучение отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

2.1 Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- отработка навыков самостоятельной и групповой работы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Обучающийся получит возможность для формирования:

- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области физическая культура;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и интересов;
- выстраивает отношения, общение со сверстниками несмотря на национальную принадлежность, на основе общекультурных принципов, уважать иное мнение историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания;
- ученик понимает ценности нравственных норм, закреплённых в языке народа, для жизни и здоровья человека, умеет соотносить эти нормы с поступками как собственных, так и окружающих людей;
- ученик проявляет доброжелательность в отношении к другим, эмоциональную отзывчивость и сопереживание к чувствам родных и близких, одноклассников, к событиям в классе, в стране;

2.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

Обучающийся получит возможность научиться

- самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом;
- ученик намечает действия при работе в паре, составляет простой план действий при написании творческой работы, создании проектов.
- в диалоге с учителем вырабатывает критерии оценки и определяет степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, может совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.
- в ходе представления проекта может дать обоснованную оценку его результатов;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- видеть красоту движений
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
- сопоставляя свои действия и результат, понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.
- ученик должен уметь отвечать на вопросы: Что мне удалось? Что не удалось? И почему? Как, каким способом действовал? Какой способ сложнее (удобнее, подходит или нет) и почему? ...

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

- уметь пользоваться языком физической культуры;
- донести свою позицию до собеседника;

- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках физической культуры и следовать им;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

Обучающийся получит возможность научиться

- *учиться согласованно работать в группе во время ОРУ, игр и соревнований;*
- *учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;*
- *ученик предъясняет освоенность базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами;*
- *ученик соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения (обращение, вежливые слова). Может решать разные коммуникативные задачи, адекватно используя имеющиеся у него языковые средства (просьба, отказ, поздравление, доказательство...)*
- *ученик предъясняет освоенность начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретных учебных предметов;*

Чтение. Работа с текстом

Обучающийся научится

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и
- устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

Обучающийся получит возможность научиться

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Обучающийся научится

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
-

Обучающийся получит возможность научиться

- представлять данные;
- использовать при возможности средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

2.3. Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)
В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Этот раздел изучается в течение учебного года, обозначается в программе курсивом.

Физическая культура. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;

челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и

последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

IV. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы М.: Просвещение, 2016.

А.П.Матвеев Физическая культура. 1 класс М.: Просвещение, 2016.

А.П.Матвеев Уроки физической культуры 1-4 классы М.: Просвещение, 2016

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по	Примечание
---	------------	---------------	---------	------------

урока							факту	
Лёгкая атлетика 14 часов								
1	Бег с ускорением. <i>Правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики на стадионе. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость</i>	<u>1-1кл</u> 4.09	<u>1-2кл</u> 5.09	<u>1-3кл</u> 3.09	<u>1-4кл</u> 4.09	<u>1-5кл</u> 3.09		
2	Техника бега на скорость 30 метров. <i>Физическая культура – как система разных форм занятий физическими упражнениями. Бег в колонне по одному с изменением направления.</i>	6.09	6.09	4.09	6.09	4.09		
3	Бег в колонне по одному с изменением направления. Техника челночного бега 3:10 метров.	7.09	7.09	5.09	7.09	5.09		
4	Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Техника прыжка с поворотом на 90 градусов. <i>Названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</i>	11.09	12.09	10.09	11.09	10.09		
5	Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Техника прыжка в длину с места.	13.09	13.09	11.09	13.09	11.09		
6	Прыжки в длину с высоты до 30 см. Техника прыжка в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	14.09	14.09	12.09	14.09	12.09		
7	Техника метания малого мяча на заданное расстояние в вертикальную цель, с расстояния 3-4 метра. Названия метательных снарядов.	18.09	19.09	17.09	18.09	17.09		
8	Техника метания малого мяча на заданное расстояние с 3-4 метров в горизонтальную цель.	20.09	20.09	18.09	20.09	18.09		
9	Бег 1000 метров без учёта времени.	21.09	21.09	19.09	21.09	19.09		
10	Техника прыжка с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.	25.09	26.09	24.09	25.09	24.09		

11	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов. Прыжки через длинную, неподвижную и вращающуюся скакалку.	27.09	27.09	25.09	27.09	25.09		
12	Техника метания малого мяча на дальность и заданное расстояние.	28.09	28.09	26.09	28.09	26.09		
13	Техника броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. <i>Ходьба, бег, прыжки, лазанье – как жизненно-важные способы передвижения человека.</i>	2.10	3.10	1.10	2.10	1.10		
14	Многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	4.10	4.10	2.10	4.10	2.10		
Подвижные игры с элементами футбола 12 часов								
15	<i>Правила безопасного поведения на уроках футбола.</i> Техника удара по мячу ногой, остановка мяча ногой.	5.10	5.10	3.10	5.10	3.10		
16	Техника ведения мяча ногой прямо и с изменением направления.	9.10	10.10	8.10	9.10	8.10		
17	Техника ведения мяча ногой с остановкой, изменяя направление.	11.12	11.10	9.10	11.10	9.10		
18	Техника ведения мяча вокруг ориентира, передача мяча ногой.	12.10	12.10	10.10	12.10	10.10		
19	Техника ведения мяча ногой прямо, удар по воротам на точность.	16.10	17.10	15.10	16.10	15.10		
20	Отбор мяча, тактические действия в защите, нападении. Комбинации в футболе.	18.10	18.10	16.10	18.10	16.10		
21	Тренировочная игра в футбол.	19.10	19.10	17.10	19.10	17.10		
22	<i>Режим дня и личная гигиена.</i> Эстафета: «Вызов номеров».	23.10	24.10	22.10	23.10	22.10		
23	Встречная эстафета.	25.10	25.10	23.10	25.10	23.10		
24	Эстафеты с мячом.	26.10	26.10	24.10	26.10	24.10		
25	Круговая эстафета.	30.10	31.10	29.10	30.10	29.10		

26	Эстафета: «Точный расчёт».	8.11	8.11	30.10	8.11	30.10		
Гимнастика 15 часов								
27	<i>Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Группировка: стоя, сидя, лёжа.</i>	9.11	9.11	31.10	9.11	31.10		
28	Название снарядов и гимнастических элементов. Техника переката в группировке.	13.11	14.11	12.11	13.11	12.11		
29	Построение в круг. Техника переката лёжа на животе и из упора стоя на коленях. <i>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплекс утренней зарядки, физкультминутка, подвижные игры во время прогулок.</i>	15.11	15.11	13.11	15.11	13.11		
30	Перестроение по звеньям. Техника лазанья по гимнастической стенке вертикально.	16.11	16.11	14.11	16.11	14.11		
31	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Перестроение по заранее установленным местам. Техника лазанья по гимнастической стенке вертикально-горизонтально.	20.11	21.11	19.11	20.11	19.11		
32	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой: шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.	22.11	22.11	20.11	22.11	20.11		
33	Техника лазанья по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. <i>Признаки правильной осанки, значение напряжения и расслабления мышц.</i>	23.11	23.11	21.11	23.11	21.11		
34	Техника подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	27.11	28.11	26.11	27.11	26.11		
35	Техника подтягивания в висе лёжа, согнувшись.	29.11	29.11	27.11	29.11	27.11		
36	Техника лазанья по канату в три приёма, в два приёма. Упражнение с большим мячом, броски вверх, с хлопками.	30.11	30.11	28.11	30.11	28.11		

37	Размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Упражнение с малым мячом: удар вниз, с поворотом.	4.12	5.12	3.12	4.12	3.12		
38	Команды: «Шагом марш!», «Класс стой!». Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Комплекс упражнений для формирования осанки и развития мышц туловища. Упражнение с большим мячом: удар в пол с поворотом.	6.12	6.12	4.12	6.12	4.12		
39	Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Эстафета с мячом. Прыжки на скакалке произвольно, вращая вперёд, назад.	7.12	7.12	5.12	7.12	5.12		
40	Перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов. Эстафета с обручем. Прыжки на скакалке произвольно, вращая скакалку вперёд, назад.	11.12	12.12	10.12	11.12	10.12		
41	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Эстафета со скакалкой.	13.12	13.12	11.12	13.11	11.12		
Лыжные гонки 15 часов								
42	<i>Техника безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника ступающего шага без палок.</i>	14.12	14.12	12.12	14.12	12.12		
43	<i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Техника ступающего шага игра без палок. Подвижная «Железная дорога».</i>	18.12	19.12	17.12	18.12	17.12		
44	<i>Особенности дыхания. Техника скользящего шага без палок. Подвижная игра «Шире шаг».</i>	20.12	20.12	18.12	20.12	18.12		
45	<i>Требование к температурному режиму, понятие об обморожении. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Веер».</i>	21.12	21.12	19.12	21.12	19.12		

46	Техника скользящего шага без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	25.12	26.12	24.12	25.12	24.12		
47	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000 метров без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	27.12	27.12	25.12	27.12	25.12		
48	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000 метров без палок. Подвижная игра «Кто лучше».	11.01	11.01	26.12	11.01	26.12		
49	Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом. Подвижная игра «Шире шаг».	15.01	16.01	14.01	15.01	14.01		
50	Подъёмы на склон ступаящим шагом, спуск под уклон в основной стойке, торможение падением	17.01	17.01	15.01	17.01	15.01		
51	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1500 метров, чередуя с изученными поворотами, спусками и подъёмами. Подвижная игра «Самокат».	18.01	18.01	16.01	18.01	16.01		
52	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1200 метров.	22.01	23.01	21.01	22.01	21.01		
53	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1500 метров с препятствиями. Подвижная игра «Самокат».	24.01	24.01	22.01	24.01	22.01		
54	Техника спусков и подъёмов с горы изученными способами. Подвижная игра «Быстрый спуск».	25.01	25.01	23.01	25.01	23.01		
55	Похождение дистанции до 2000 метров с ускорением на отрезках, с изменением направления. Подвижная игра «Кто дальше проскользит».	29.01	30.01	28.01	29.01	28.01		
56	Эстафета на лыжах. Подвижные игры на снегу.	31.01	31.01	29.01	31.01	29.01		

Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола 29 часов

57	Правила безопасного поведения на уроках подвижных игр. Передача мяча по кругу вправо, влево.	1.02	1.02	30.01	1.02	30.01		
58	Ловля мяча на месте и в движении низколетящего мяча на уровне головы.	5.02	6.02	4.02	5.02	4.02		
59	Броски мяча двумя руками стоя на месте: мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой.	7.02	7.02	5.02	7.02	5.02		
60	Удар большого мяча в пол и ловля его.	8.02	8.02	6.02	8.02	6.02		
61	Передача мяча в колонне по 1 вправо, влево.	12.02	13.02	11.02	12.02	11.02		
62	Перебрасывание большого мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы.	14.02	14.02	12.02	14.02	12.02		
63	Перебрасывание малого мяча друг другу снизу с расстояния: 2, 4, 6 метров.	15.02	15.02	13.02	15.02	13.02		
64	Подбрасывание большого мяча вверх с 3 хлопками; приседанием; хлопком под коленом.	26.02	27.02	25.02	26.02	25.02		
65	Удар большого мяча в пол с поворотом и ловля его.	28.02	28.02	26.02	28.02	25.02		
66	Ведение мяча индивидуально стоя на месте и в движении.	1.03	1.03	27.02	1.03	27.02		
67	Ведение мяча в парах стоя на месте и в шаге.	5.03	6.03	4.03	5.03	4.03		
68	Подвижные игры на материале баскетбола.	7.03	7.03	5.03	7.03	5.03		
69	Эстафеты с элементами баскетбола.	12.03	13.03	6.03	12.03	6.03		
70	Правила безопасного поведения на уроках футбола. Ведение мяча ногой, удар по мячу, остановка мяча.	14.03	14.03	11.03	14.03	11.03		
71	Ведение мяча прямо, передача мяча.	15.03	15.03	12.03	15.03	12.03		

72	Передачи мяча в парах и тройках.	19.03	20.03	13.03	19.03	13.03		
73	Ведение мяча с изменением направления на месте, в ходьбе и беге.	21.03	21.03	18.03	21.03	18.03		
74	Передача мяча в парах на месте и с ведением.	22.03	22.03	19.03	22.03	19.03		
75	Ведение мяча в ходьбе и беге вокруг ориентира.	2.04	3.04	20.03	2.04	20.03		
76	Отбор мяча, тактические действия в нападении.	4.04	4.04	1.04	4.04	1.04		
77	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	5.04	5.04	2.04	5.04	2.04		
78	Удары по воротам на точность.	9.04	10.04	3.04	9.04	304		
79	Отбор мяча, тактические действия в нападении.	11.04	11.04	8.04	11.04	8.04		
80	Тактические действия в защите.	12.04	12.04	9.04	12.04	9.04		
81	Эстафета с элементами футбола: «Смена сторон» с препятствиями.	16.04	17.04	10.04	16.04	10.04		
82	Круговая эстафета с препятствиями.	18.04	18.04	15.04	18.04	15.04		
83	Эстафета: «Вызов номеров» с препятствиями.	19.04	19.04	16.04	19.04	16.04		
84	Подвижные игры на материале футбола.	23.04	24.04	17.04	23.04	17.04		
85	Тренировочная игра в футбол.			22.04	25.04	22.04		
Лёгкая атлетика 14 часов								
86	Правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча от груди, из-за головы на дальность.	25.04	25.04	23.04	26.04	23.04		
87	Техника бега на скорость 30 метров. Прыжки через набивные мячи.	26.04	26.04	24.04	30.04	24.04		
88	Техника челночного бега 3:10 метров.	30.04	8.05	29.04	7.05	29.04		

89	Техника бега 60 метров. Техника прыжка в высоту с места.			30.04		30.04		
90	Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	7.05	15.05	6.05	14.05	6.05		
91	Годовая контрольная работа. Контроль сдачи нормативов	14.05	16.05	7.05	16.05	7.05		
92	Анализ годовой контрольной работы. Подвижные игры.	16.05	17.05	8.05	17.05	8.05		
93	Метание малого мяча на дальность. Бег по размеченным дорожкам.			13.05		13.05		
94	6 – минутный равномерный, лёгкий бег. Техника прыжка в длину с места.	17.05	22.05	14.05	21.05	14.05		
95	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			15.05		15.05		
96	Эстафеты. Подвижные игры.	21.05	23.05	20.05	23.05	20.05		
97	Эстафеты. Подвижные игры.	23.05		21.05	24.05	21.05		
98	Эстафеты. Подвижные игры.	24.05	24.05	22.05		22.05		
99	Эстафеты. Подвижные игры.							

Итого:

1-1 класс – 94 часа

1-2 класс – 93 часа

1-3 класс – 98 часов

1-4 класс – 94 часа

1-5 класс – 98 часов

Программное содержание реализовано за счет объединения тем.