

Утверждено
Директор МОУ «Солнечная
средняя общеобразовательная
школа»
И.Г. Камаева
« 31 » 08 2022 года



Согласовано
Заместитель директора по УВР
Е.Н. Сулова
« 31 » 08 2022 года

Рассмотрено
На заседании кафедры
прикладных наук
(пр. № 1 от 31.08.2022)
Руководитель кафедры:
С. В. Орешкин
« 31 » августа 2022 года

Рабочая программа
по физической культуре к УМК
«Комплексной программы физического воспитания учащихся»
авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич для 1 класса
общеобразовательных учреждений на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры
МОУ «Солнечная СОШ»
Камаев Сергей Васильевич

п. Солнечный

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебною предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и 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 Российской Федерации 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 этических 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, 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).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции: что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; 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 и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в 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», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);

- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	5,10
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4,
4.	Названия метательных снарядов	8
5.	Названия прыжкового инвентаря	6
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16
10	Техника безопасности при метании	5,6,8,9
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	28
12	Названия снарядов и гимнастических элементов	31,43
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	7,32,44
14	Значение напряжения и расслабления мышц	18,26,27,33, 54,71
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	23,55,56
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	52,53
17	Особенности дыхания	25,34,46,57,58 59,60
18	Требования к температурному режиму	61,62
19	Понятия об обморожении	50,51
20	Техника безопасности при занятиях лыжами	63,64
21	Профилактика простуды	22,37,65
22	Личная гигиена	19,38,66
	Режим дня	24,39
23	Профилактика плоскостопия	3
24	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	48
25	Правила гигиены и техника безопасности	28,29,42
26	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	99
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	20
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	38
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	26
1.5	Лыжная подготовка	15

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1 КЛАССА

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	20	10			10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	38		14	10	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	26		21	5	
5	Лыжная подготовка	15			15	
	Всего часов:	99	24	21	30	24

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.

№ урока	Наименование тем и уроков	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Основные понятия и термины, оборудование	Формирование универсальных учебных действий
	I четверть	24				
1	Вводный инструктаж и первичный по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Строй, построение в шеренгу и колонну. Ходьба и бег. Высокий старт. П/и «Разбежались и собрались».	1			«Физическая культура». Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.	Учатся принимать и сохранять учебную задачу, выявлять различия в основных способах передвижения человека РУУД, ПУУД
2	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. П/и «Занять своё место!», «Ловишка».	1			Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
3	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта. П/и «Прерванные пятнашки».	1			Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
4	Длительный бег до 500 м. П/и «Гуси-лебеди».	1			Медленный бег, бег с ускорением.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
5	Тестирование бега на 1000 м. П/и «Горелки»	1			Техника бега	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
6	Техника метания мешочков. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. П/и «Горелки».	1			Правильная осанка. Техника метания.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах КУУД
7	Размыкание на руки в стороны. Тестирование метания мешочков на дальность. П/и «Мышеловка».	1			Техника метания.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД

8	Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места. П/и «Колдунчики».	1			Техника прыжка.	Развивать физические качества ПУУД
9	Тестирование прыжка в длину с места. Челночный бег. П/и «Колдунчики».	1			Техника прыжка	Развивать физические качества ПУУД
10	Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Колдунчики».	1			Техника бега.	Развивать физические качества ПУУД
11	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. П/и «Прерванные пятнашки».	1			Строчные команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
12	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. П/и «Прерванные пятнашки».	1			Техника метания, мячи	Осваивать технику бросков малого мяча ПУУД
13	Тестирование метания мяча в горизонтальную мишень на точность. П/и «Два мороза».	1			Метание в цель, мячи	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча РУУД
14	Развитие гибкости. П/и «Два мороза».	1			Развитие гибкости.	Развивать физические качества ПУУД
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Бег на скорость. П/и «Два мороза».	1			Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Развитие гибкости.	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
16	Тестирование вися на перекладине на время. Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волк во рву».	1			Скакалка	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
17	Бег на скорость. Техника подъема туловища из положения лежа. П/и «Волк во рву».	1			Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности КУУД

18	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Бег на скорость. П/и «Пустое место».	1			Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. П/и «Пустое место».	1			Медленный бег, бег с ускорением.	Учатся принимать и сохранять учебную задачу, ПУУД
20	Ловля и броски мяча в парах. П/и «Охотники и утки».	1			Техника бега	Осваивать технику беговых упражнений ПУУД
21	Индивидуальная работа с мячом, ведение мяча. Прыжки с места в длину в квадраты. П/и «Охотники и утки».	1			Мячи	Развивать физические качества ПУУД
22	Школа укрощения мяча. Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча. П/и «Охотники и утки».	1			Мячи, набивные мячи	Моделировать физические нагрузки для развития ПУУД основных физических качеств
23	Тестирование метания набивного мяча на дальность. П/и «Охотники и утки».	1			Набивные мячи	Развивать физические качества ПУУД
24	Весёлые эстафеты. Подвижные игры.	1			Эстафеты, соревнование	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
	II четверть	21				
25	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Комплекс ОРУ на матах. Группировка и перекаты. П/и «Удочка»	1			Скакалка	Осваивать умения выполнять универсальные физ.упр. ПУУД
26	Комплекс ОРУ со скакалками. Разновидности перекатов.	1			Скакалка	Осваивать умения выполнять универсальные физ.упр. ПУУД
27	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	1			Правила безопасного поведения во время занятий	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека

	Построение в круг				физическими упражнениями в гимнастическом зале.	
28	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке. П/и «Успей убрать».	1			Вис спиной к гимнастической стенке	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
29	Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	1			Вис согнув ноги.	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
30	Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. П/и «Волшебная елочка».	1			Упор присев	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
31	Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1			Упор присев	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
32	Мост. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»	1			Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	КУУД Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр
33	Мост. Упражнения на развитие координации движений. Лазанье по гимнастической стенке.	1			Эстафеты, соревнование	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
37	Мост. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Волшебная елочка».	1			Эстафеты, соревнование	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр КУУД
35	ОРУ с гимнастическими палками. Перелезания на гимнастической стенке.	1			Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
36	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Перелезания на гимнастической стенке.	1			Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД

37	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1			Скамья, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
38	Упражнения на гимнастической скамейке. Висы на перекладине.	1			Скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
39	Упражнения на гимнастической скамейке. Висы на перекладине.	1			Скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
40	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	1			Скакалка, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений
41	Наскоки и соскоки на гимнастическую скамейку. Подтягивание на перекладине.	1			Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
42	Наскоки и соскоки на гимнастическую скамейку. Подтягивание на перекладине	1			Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
43	Прыжки через гимнастическую скамейку. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1			Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
44	Прыжки через гимнастическую скамейку. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1			Акробатика, группировка	Пууд осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
45	Лазание по канату. Наклон вперед из положения сидя.	1			Акробатика, группировка	Пууд закреплять технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций
	III четверть	30				
46	Группировка. Кувырок вперед.	1			Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении

						акробатических упражнений
47	Группировка. Кувырок назад.	1			Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
48	Стойка на лопатках. «Мост». Лазание по канату.	1			Стойка на лопатках. Мост.	См. предыдущий урок
49	Лазание по канату. Комбинирование ранее изученных акробатических элементов.	1			Акробатика	пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
50	Комбинирование ранее изученных акробатических элементов.	1			Из упора присев	рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, пууд соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
51	Первичный инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке, переноска лыж. Ходьба ступающим шагом без палок. П/и «Слушай сигнал».	1			Техника передвижения на лыжах	Пууд осваивать технику передвижения на лыжах, двигательные действия
52	Ходьба ступающим шагом без палок. Прокладывание лыжной трассы в тройках. П/и «Слушай сигнал».	1			Лыжи	Пууд осваивать технику скользящего шага
53	Ходьба ступающим шагом с палками.	1			Лыжи	Пууд осваивать технику скользящего шага
54	Ходьба ступающим шагом с палками. Повороты на месте	1			Лыжи	Пууд закреплять технику подъёма

	переступанием. П/и «У кого красивее снежинка».					
55	Ходьба скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием. П/и «Шире шаг».	1			Льжи	Пууд закреплять технику подъёма
56	Ходьба скользящим шагом с палками. Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке без палок. П/и «Шире шаг».	1			Льжи	Пууд закреплять технику подъёма
57	Ходьба скользящим шагом с палками. Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке без палок. П/и «Накаты».	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
58	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками.	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
59	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками.	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
60	Подъемы полуёлочкой и спуски в основной стойке с палками. П/и «Кто дальше прокатиться».	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
61	Совершенствование техники скольжения.	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу
62	Совершенствование техники скольжения.	1			Льжи	Кууд принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
63	Формирование умения ходьбы на лыжах. П/и «Кто самый быстрый?».	1			Льжи	Кууд принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
64	Формирование умения ходьбы	1			Льжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу

	на лыжах					задачу, планировать её реализацию
65	Контроль прохождения дистанции 1 км на лыжах	1			Лыжи	Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию
66	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1			Техника прыжка	ПУУД описывать технику прыжковых упражнений
67	Прыжки (в глубину) со скамейки.	1			Техника прыжка	ПУУД описывать технику прыжковых упражнений
68	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	1			Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
69	Бросок и ловля теннисного мяча.	1			Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику бросков теннисного мяча
70	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1			Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику метания малого мяча
71	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1			Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику метания малого мяча
72	Упражнения на развитие ловкости и внимания. П/и «Салки с мячом»	1			Эстафеты, соревнование, мяч	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
73	Упражнения на развитие ловкости и внимания. П/и «Салки с мячом»	1			Эстафеты, соревнование, мяч	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
74	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	1			Техника ходьбы и бега	Пууд осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения
75	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1			Техника прыжка	Пууд,рууд соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
	IV четверть	24				
76	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм. Бросок мяча через сетку 2	1			Техника прыжка, скакалка	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений

	руками снизу.					
77	Броски мяча через сетку из-за головы. П/и «Забросай противника мячами».	1			Техника прыжка, скакалка	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
78	Бросок мяча через волейбольную сетку одной рукой.	1			Эстафеты, соревнование	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
79	Бросок набивного мяча от груди. Упражнения на развитие координации движения.	1			Равновесие, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
80	Бросок набивного мяча снизу. Упражнения на развитие координации движения.	1			Равновесие, техника броска, мяч	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Кууд. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
81	Тестирование броска набивного мяча на дальность. П/и «Точно в цель».	1			Равновесие, мяч, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
82	Тестирование виса на время. П/и «Точно в цель».	1			Перекладина, мяч, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Собачки».	1			Подтягивание, турник	Рууд принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию
84	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Подтягивание, турник	Пууд осваивать технику подтягивания
85	Тестирование подтягивания (мальчики-в висе, девочки- вис лёжа). П/и «Лес, болото, озеро».	1			Подтягивание, турник	Пууд осваивать технику подтягивания
86	Тестирование подъема туловища за 30 сек. П/и «Лес, болото, озеро».	1			Эстафета	Пууд осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
87	Тестирование метания малого	1			Мяч	ПУУД проявлять качества силы и

	мяча на точность.					координации при выполнении упражнений
88	Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые упражнения и челночный бег.	1			Флажки	Пууд осваивать технику прыжков в длину
89	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1			Флажки, секундомер	Пууд осваивать технику ведения мяча
90	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	1			Флажки, секундомер	Пууд осваивать технику ведения мяча
91	Тестирование бега на 1000 м. П/и «Горелки»	1			Техника бега	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности КУУД
92	Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Бросай далеко, собирай быстрее».	1			Флажки, секундомер, мячи	Пууд осваивать технику ведения мяча
93	Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Колдунчики».	1			Техника прыжка	Развивать физические качества ПУУД
94	Тестирование броска мяча на дальность. Длительный бег.	1			Техника прыжка толчком	ПУУД соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
95	Подвижные игры с мячом: «Ловишки с мячом», «Горелки».	1			Подвижная игра	Пууд проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и метаний мяча.
96	Длительный бег. П/и «Горелки» и «Игра в птиц».	1			Выносливость. Техника бега. Дыхание во время бега.	Пууд осваивать технику бега
97	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут). П/и «День и ночь».	1			Выносливость. Техника бега. Дыхание во время бега.	Пууд проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

98	Подвижные игры с мячом: «Ловишки с мячом», «Горелки».	1			Подвижная игра	Пууд проявлять качества силы, скорости, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и метаний мяча.
99	Подведение учебного года. Т.Б на открытых водоемах. Подвижные игры.	1			Подвижная игра	Пууд проявлять качества силы, скорости, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и метаний мяча.

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		
2	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
4	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
5	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
7	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит».	1		
12	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
13	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
14	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
15	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
16	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
17	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		
18	Ведение мяча с изменением направления.	1		
19	Передача мяча в движении. «Охотники и утки».	1		
20	Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
21	Ловля и передача мяча на месте и с шага.	1		
22	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча.	1		
23	Игры с ловлей, передачей, ведением мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
24	Подвижные игры с бегом: «Пятнашки», «Два Мороза».	1		
25	ОРУ. Ловля и передача мяча.	1		
26	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Школа мяча».	1		
27	ОРУ. Броски мяча. Игра «Попади в обруч».	1		
28	Броски в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1		
29	Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами.	1		
30	Броски в кольцо с места. Эстафеты.	1		