

департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 63»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 63»
от «28» августа 2020 г. № 411

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 класса

составители:
методическое объединение
учителей начальных классов
БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа № 63»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
протокол № 1
от 27 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Саюн О. В.
27 августа 2020 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие планируемые результаты.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; распределять нагрузку и отдых в процессе собственной деятельности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ

Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник 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;
- понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник 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.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник 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);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеотрекков или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные.*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты:

В результате изучения раздела «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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).

Выпускник 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате изучения раздела «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник 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.

В результате изучения раздела «Физическое совершенствование»

Выпускник 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

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

иметь представление:

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

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину, м.	130	125
К выносливости	Бег 1000 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м/с.	11.0	11.5

Содержание учебного предмета

1 класс (66 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (16 часов)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжная подготовка (16 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры (9 часов)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси - лебеди», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Защита укрепления», «Снайперы».

На материале «Кроссовая подготовка»: «Пятнашки», «Третий лишний», «Конники - спортсмены».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Змейка», «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор» «Три движения», 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Аист», «Маятник», «Кто лучше нарисует гармошку», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «По местам», «Быстрый лыжник».

Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись », «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Мяч в обруч».

Кроссовая подготовка (6 часов)

Бег: по пересеченной местности, равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (66 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (9 ч)	
1	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> .	1
3	Ходьба и бег. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1
4	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1
6	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1
7	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
8	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1
9	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». ОРУ.	1
	Кроссовая подготовка (3 ч)	
10	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие <i>скорость бега</i> .	1
11	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>дистанция</i> .	1
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>здоровье</i> .	1
	Гимнастика с основами акробатики (7 ч)	
13	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	1
14	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1
15	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
16	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
17	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
18	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»	1
19	Опорный прыжок. Лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1
	Подвижные игры (6 ч)	
20	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
21	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	1
22	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
23	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
24	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
25	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)	
26	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Инструктаж ТБ. Современные Олимпийские игры	1
27	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
28	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч - соседу».	1
	Лыжная подготовка (16 ч)	
29	Строевые упражнения. ТБ на уроках лыжной подготовки. Крепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Игра «Аист».	1
30	Строевые упражнения. Крепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Перенос веса тела с ноги на ногу, стоя на лыжах без палок. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг (без лыжных палок). Игра «Аист».	1
31	Строевые упражнения. Совершенствования. Крепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг с лыжными палками. Игра «Маятник».	1
32	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Крепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг по ровной поверхности с лыжными палками. Игра «Маятник».	1
33	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Крепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках.	1

	Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	
34	Способы передвижения на лыжах. Совершенствования. Скрепление и переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Повороты направо и налево переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг в горку с лыжными палками. Игра «Кто лучше нарисует гармошку».	1
35	Способы передвижения на лыжах. Изучение нового материала. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Торможение палками при спуске с пологого склона. Подъем ступающим шагом на пологий склон. Повороты направо и налево переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше прокатится».	1
36	Способы передвижения на лыжах. Совершенствование. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Кто дальше прокатится».	1
37	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с работой палками, в режиме умеренной интенсивности на дистанции 100 – 200 м. Подъем скользящим шагом на пологий склон. Спуск с пологого склона с изменяющейся стойкой. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1
38	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1
39	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1
40	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1
41	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 1 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. . Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «На буксире».	1
42	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками. Торможение падением при спуске с пологого склона. Игра «Быстрый лыжник».	1
43	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км. скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Спуск с пологого склона в стойке лыжника с палками.	1

	Торможение падением при спуске с полого склона. Игра «Быстрый лыжник».	
44	Способы передвижения на лыжах. Комплексный. Передвижение на лыжах до 2 км скользящим шагом в умеренной интенсивности. Поворот переступанием в правую и левую сторону с палками во время скольжения. Игра «Быстрый лыжник».	1
	Гимнастика с основами акробатики (7 ч)	
45	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1
46	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1
47	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
48	Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
49	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
50	Опорный прыжок. Лазание. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1
51	Опорный прыжок. Лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	1
	Подвижные игры (3 ч)	1
52	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
53	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
54	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
	Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)	
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».	1
56	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки», «Круговая лапта».	1
	Лёгкая атлетика (7 ч)	1
57	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
58	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в	1

	заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
59	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1
60	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» и «Кузнечики».	1
61	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
62	Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1
63	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления», «Снайперы». Эстафеты.	1
Кроссовая подготовка (3 ч)		
64	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1
65	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1
66	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ.	1