Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2017 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017 – 2018 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование,

 1 класс

Количество часов: 97 часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

 Программа разработана на основе:

 «Примерной программы и авторской программы

 «Комплексная программа физического воспитания

 учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

 (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

 Протокол заседания

 методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2017 года № \_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

 СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись ФИО

 \_\_\_. \_\_\_. 2017 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2017 - 2018 учебный год для 1 классов предусмотрено 33 учебных недели, по учебному плану на 2017- 2018 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч, в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 99 часов в год.

В связи с тем, что 2 урока выпадает на нерабочий праздничный день 08.03.2018 г., 01.05.2018 г., программа будет выполнена в полном объеме за 97ч. в год за счет объединения тем

- Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Выбивалы",

- Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих".

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»:**

–содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

–обучение основам базовых видов двигательных действий;

–дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

–формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

–углубленное представление об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

–формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

–содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Задачи:**

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

**Планируемые результаты:**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 класса; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 класса; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

### Содержание тем учебного курса

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 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;

 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 21 |
|  | Итого | 99 |

Раздел 4.Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Дата проведения урока | Тема урока | Форма организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности  |
| 1а | 1б |
| Раздел учебной программы по предмету – указать количество учебных часов (105 ч)**Лёгкая атлетика (13 ч)** |
| 1 | 01.09. | Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Инструктаж по ТБ | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, игр, соблюдают правила безопасности. |
| 2 | 05.09. |  | Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». | закрепление знаний |
| 3 | 07.09. |  | Ходьба и бег. Игра «Пустое место».  | закрепление знаний |
| 4 | 08.09. |  | Ходьба и бег. Игра «Пустое место».  | закрепление знаний |
| 5 | 12.09. |  | Ходьба и бег. Игра «Вызов номеров». | контрольный  |
| 6 | 14.09. |  | Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».  | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | 15.09. |  | Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».  | закрепление знаний |
| 8 | 19.09. |  | Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».  | контрольный  |
| 9 | 21.09. |  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 10 | 22.09. |  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" | закрепление знаний |
| 11 | 26.09. |  | Метание мяча в цель. Игра "Защита укрепления" | контрольный  |
|  | **Кроссовая подготовка (11 ч)** |
| 12 | 28.09. | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со 30.09.сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 13 | 29.09. | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | закрепление знаний |
| 14 | 03.10 | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | закрепление знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 15 | 05.10. | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | закрепление знаний |
| 16 | 06.10. | Равномерный бег. Игра "Пустое место" | закрепление знаний |
| 17 | 10.10. | Равномерный бег. Игра "Пустое место" | закрепление знаний |
| 18 | 12.10. | Равномерный бег. Игра "Пустое место" | закрепление знаний |
| 19 | 13.10. | Равномерный бег. Игра "Пустое место" | закрепление знаний |
| 20 | 17.10. | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" | закрепление знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 21 | 19.10. | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" | закрепление знаний |
| 22 | 20.10. | Равномерный бег. Игра "Рыбаки и рыбки" | контрольный |
| Гимнастика (18 ч) |
| 23 | 24.10. | Строевые упражнения.Игра «Запрещённое движение».Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику строевых упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы. |
| 24 | 26.10. | Строевые упражненияИгра «Запрещённое движение». | закрепление знаний |
| 25 | 27.10 | Строевые упражненияИгра «Запрещённое движение». | закрепление знаний |
| 26 | 31.10 | Акробатика.Игра «Фигуры». | закрепление знаний |
| 27 | 02.11. | Акробатика.Игра «Фигуры». | закрепление знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнении.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 28 | 14.11. | Акробатика.Игра «Светофор». | контрольный |
| 29 | 16.11. | Висы и упоры. Игра «Змейка».  | первичное предъявление новых знаний |
| 30 | 17.11. | Висы и упоры. Игра «Змейка».  | закрепление знаний |
| 31 | 21.11. | Висы и упоры.  Игра «Слушай сигнал».  | закрепление знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 32 | 23.11. | Висы и упоры.  Игра «Слушай сигнал».  | закрепление знаний |
| 33 |  24.11. |  | Висы и упоры. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».  | закрепление знаний |
| 34 |  28.11. |  | Висы и упоры. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».  | контрольный | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 35 | 30.11. | Лазание.Игра «Иголочка и ниточка».  | первичное предъявление новых знаний |
| 36 | 01.12. | Лазание.Игра «Иголочка и ниточка». | закрепление знаний |
| 37 | 05.12. |  | Лазание.Игра «Кто приходил?»  | первичное предъявление новых знаний |
| 38 | 07.12. |  | Лазание.Игра «Кто приходил?»  | закрепление знаний |
| 39 | 08.12. |  | Лазание и перелазание. Игра «Слушай сигнал». | закрепление знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 40 | 12.12. |  | Лазание и перелазание. Игра «Слушай сигнал». | контрольный |
| Подвижные игры (18ч) |
| 41 | 14.12. |  | ПТБ. Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий в подвижных играх, соблюдают правила безопасности |
| 42 | 15.12. |  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" | закрепление знаний |
| 43 | 19.12. |  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" | закрепление знаний |
| 44 | 21.12. | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза" | контрольный | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий в подвижных играх, соблюдают правила безопасности |
| 45 | 22.12. | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" | первичное предъявление новых знаний |
| 46 | 26.12. | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" | закрепление знаний |
| 47 | 28.12. | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" | закрепление знаний |
| 48 | 29.12. | Подвижные игры "Прыгуны и пятнашки", "Невод" | контрольный | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 49 | 12.01. | Подвижные игры "Посадка картошки" | первичное предъявление новых знаний |
| 50 | 16.01. | Подвижные игры "Посадка картошки" | закрепление знаний |
| 51 | 18.01. | Подвижные игры "Посадка картошки" | закрепление знаний | Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют подвижные игры как средство активного отдыха |
| 52 | 19.01. | Подвижные игры "Посадка картошки" | контрольный |
| 53 | 23.01. | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" | первичное предъявление новых знаний |
| 54 | 25.01. |  | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" | закрепление знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сосверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  |
| 55 | 26.01. | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" | закрепление знаний |
| 56 | 29.01. | Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет" | контрольный |
| 57 | 01.02. | Подвижные игры "Птица в клетке", "Салки" | первичное предъявление новых знаний |
| 58 | 02.02. | Подвижные игры "Птица в клетке", "Салки" | закрепление знаний |
| Подвижные игры на основе баскетбола (21ч) |
| 59 | 06.02. | ПТБ. Ловля и передача мяча. Игра "Мяч капитану " | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют упрощенные правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 60 | 08.02. | Ловля и передача мяча. Игра " Мяч капитану " | закрепление знаний |
| 61 | 09.02. | Ловля и передача мяча. Игра " Мяч капитану " | закрепление знаний |
| 62 | 13.02. | Ловля и передача мяча. Игра " Мяч капитану " | контрольный |
| 63 | 15.02. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Попади в обруч" | первичное предъявление новых знаний |
| 64 | 16.02. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра " Попади в обруч " | закрепление знаний |
| 65 | 27.02. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра " Попади в обруч " | закрепление знаний |
| 66 | 01.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра " Попади в обруч " | закрепление знаний |
| 67 | 02.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Выбивалы" | закрепление знаний |  |
| 68 | 06.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Выбивалы" | закрепление знаний |
| 69 | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Выбивалы" | закрепление знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 70 | 09.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Выбивалы" | закрепление знаний |
| 71 | 13.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" | закрепление знаний |
| 72 | 15.03. | Ведение, ловля и передача мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" | контрольный |
| 73 | 16.03. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 74 | 20.03. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Передача мяча в колоннах" | закрепление знаний |
| 75 | 30.03. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" | закрепление знаний |
| 76 | 03.04. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" | закрепление знаний |
| 77 | 05.04. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Мяч в корзину" | закрепление знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 78 | 06.04. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра " Гонки мячей по кругу" | закрепление знаний |
| 79 | 10.04. | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Игра "Гонки мячей по кругу" | контрольный |
| Кроссовая подготовка (7ч) |
| 80 | 12.04. | ПТБ. Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 81 | 13.04. | Равномерный бег. Игра "Третий лишний" | закрепление знаний |
| 82 | 17.04. | Равномерный бег. Игра "Пятнашки" | закрепление знаний |
| 83 | 19.04. | Равномерный бег. Игра "Пятнашки " | закрепление знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий в подвижных играх, соблюдают правила безопасности |
| 84 | 20.04. | Равномерный бег. Игра "Два мороза" | закрепление знаний |
| 85 | 24.04. | Равномерный бег. Игра "Два мороза" | закрепление знаний |
| 86 | 26.04. | Равномерный бег. Игра"Вызов номеров" | контрольный |
| Легкая атлетика (13ч) |
| 87 | 27.04. | ПТБ. Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 88 | Бег 30 м. Игра "Команда быстроногих" | закрепление знаний |
| 89 | 03.05 |  | Бег 30 м. Игра " Вызов номера " | закрепление знаний |
| 90 | 04.05. |  | Бег 30 м. Игра "Вызов номера " | контрольный |
| 91 | 08.05. |  | Прыжок с места. Игра "Волк во рву" | первичное предъявление новых знаний |
| 92 | 10.05. |  | Прыжок в высоту, длину с разбега. Игра "Волк во рву" | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 93 | 11.05. |  | Прыжок в высоту, длину с разбега. Игра " Кто дальше бросит " | контрольный |
| 94 | 15.05. |  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" | первичное предъявление новых знаний |
| 95 | 17.05. |  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" | закрепление знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 96 | 18.05. |  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит" | закрепление знаний |
| 97 | 22.05. |  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит"Метание мяча на дальность. Игра "Дальние броски" | закрепление знаний |
| 98 | 24.05. |  | Метание мяча в цель. Игра "Кто дальше бросит"Метание мяча на дальность. Игра "Дальние броски" | закрепление знаний |
| 99 | 25.05 |  | Метание мяча на дальность. Игра "Дальние броски" | контрольный |