

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная  
общеобразовательная школа № 615 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 28.08.2020 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Е.М. Смирнова

Приказ от 28.08.2020 № 03



**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 28.08.2020 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету Физическая культура

для 1 класса  
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Данилова Ольга Васильевна  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 29 декабря 2014 г. № 1643), с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования:

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Приказ Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015».

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Образовательная программа ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург.

- Учебный план ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург на 2017-2018год.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- 1) *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

- 2) *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, 102 ч в 3 классе (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Учебный предмет «Физическая культура»** входит в образовательную область «Физическая культура».

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - 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.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– 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 принципов «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 учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр Аудиозаписи	Д
5	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5	Скамейка гимнастическая	
5.1	Комплект тренажеров “Тисса”	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, детский	Ф
5.4	Палка гимнастическая, клюшки для флорбола, палки для скандинавской ходьбы	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли, кубики	Ф

5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	<b>Средства первой помощи</b>	
6.1	Аптечка	Д

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.

### **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы*



Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	й	й	й	й	й	й
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	140 – 150	121 – 139	110 – 120	133 – 142	116 – 122	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта,	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Режим дня и личная гигиена. Профилактика плоскостопия и осанки.

### *Способы физкультурной деятельности.*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время длительного бега. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### *Физическое совершенствование.*

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения: команды: ” Шире шаг!”, ” Чаше шаг!”, ” Реже!”, ” На первый-второй рассчитайсь!”; построение в 2 шеренги; передвижение по диагонали.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, комбинация из освоенных элементах.

Упражнения на равновесие: ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках, на одной ноге, приседания и переход в упор присев, в упор стоя на колене, сед.

Висы: вис на согнутых руках; поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке; подтягивание в висе.

Лазанье и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через скамейку и горку матов.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

#### **Легкая атлетика**

Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки в длину с места и с разбега способом ”согнув ноги”, многоскоки. Прыжки в высоту способом ”перешагивание”.

Метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## Спортивные игры.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Кроссовая подготовка:** медленный равномерный бег до 7 мину; старт “группой”;

бег по пересеченной местности; кросс 1 км.

**Подвижные игры** .«Зайцы без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Метко в цель», «Наступление», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.

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

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	36
3	Подвижные игры	24
4	Гимнастика с элементами акробатики	11
5	Подвижные игры	17
6	Спортивные игры	14
	Всего часов:	99

*1 класс.*

*Годовой план график*

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	99	26	24	26	23
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	22	8	6	4	6
Гимнастика с элементами акробатики	14	8	6		
Легкоатлетические упражнения	16	8		2	6
Силовые упражнения	15	2	4	4	3
Спортивные игры	10		4	6	
Кроссовая подготовка	12			8	4
Подвижные игры с элементами баскетбола	10		4	4	
<i>Всего часов</i>	<i>99</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>26</i>	<i>16</i>

Календарно - тематическое планирование в 1а класс

№ п/п	Тема урока	Тип/фор ма урока	Планируемые результаты обучения		Средства обучения и ИКТ	Виды и формы контро ля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ  Понятие о физической культуре	ОНЗ	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ход, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры.	презентация	текущей		
2	Как появилась физическая	ОНЗ	История развития физической культуры и первых соревнований		презентация	текущей		

	культура?								
3	Подвижные игры	рефлексии	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Флажки, свисток	текущий			
4	Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр.	ОНЗ	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Презентация	текущий			
5	Представление о физических упражнениях	ОНЗ	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	Презентация	тематический			

	нения х.			человека.					
6	Подвижные игры		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Флажки, свисток	текущий			
7	Твой организм.	ОНЗ	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Знать основные анатомические особенности строения человеческого организма.	Презентация	текущий			
8	Зачем нужен скелет?	ОНЗ	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног	Знать для чего человеку нужен скелет.	Презентация	текущий			
9	Подвижные		ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с		текущий			

	игры.		скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями					
10	Зачем человеку мышцы?	ОНЗ	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Знать группы мышц	Презентация	текущий			
11	Осанка.	ОНЗ		Знать упражнения для правильного формирования и укрепления осанки.		текущий			
12	Подвижные игры.		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Свисток	текущий			
13	Стопа человека	ОНЗ	Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия	Знать упражнения для профилактики плоскостопия.		текущий			
14	Как расслабляются мышцы?	ОНЗ	Комплекс упражнений на расслабление мышц.	Уметь полностью расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений.		тематический			



15	Подвижные игры.		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
16	Правильный режим дня.	ОНЗ	Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня.	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры		текущий		
17	Как планировать свой режим дня?	Общепод. напр.				текущий		
18	Подвижные игры.		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		

19	Здоровое питание.	ОНЗ	Соблюдение режима питания. Понятие о здоровой пище.	Знать как правильно питаться.  Уметь соблюдать режим питания.		текущий		
20	Здоровое питание.	Общепод. напр.				текущий		
21	Зарядка – утреня гигиеническая гимнастика.	ОНЗ	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.		текущий		
22	Подвижные игры.		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
23	Выполняем физку	ОНЗ	Разучивание физминуток сна различные группы мышц.	Знать физминутки на различные группы		текущий		

	Льтми нутки.			мышц. Уметь их проводить.					
24	Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями?	ОНЗ	Рекомендации по подбору одежды для занятия спортом и физкультурой.	Знать правила выбора спортивной одежды.		текущий			
25	Подвижные игры.		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
26	Закаливание.	ОНЗ	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение</i>	Знать виды закаливания.  Уметь их правильно использовать.	презентация	текущий			

			<i>правил закаливания</i>						
27	Бег 30 метров	Общепод. напр.			секундомер	текущий			
28	Подвижные игры.		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
29	Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	ОНЗ		Знать симптомы заболевания.		тематический			
30	Измерение показателей	ОНЗ	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных		текущий			

	физическое развитие.			физических качеств.					
31	Подвижные игры.		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
32	Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств	ОНЗ	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств.		текущий			

33	Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств.	Общепод. напр.				тематический		
34	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
35	Движения и передвижения строем.	ОНЗ	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Уметь выполнять строевые команды		текущий		

36	Движения и передвижения строем.	Общепод. напр.		Уметь выполнять строевые команды		текущий		
37	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Мячи	текущий		
38	Движения и передвижения строем.	Рефлексии	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Уметь выполнять строевые команды		текущий		
39	Движения и передвижения строем.	Развивающий контроль		Уметь выполнять строевые команды		тематический		

	Норматив.								
40	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
41	Акробатические упражнения.	ОНЗ	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий			
42	Акробатические упражнения.	Общепод. напр.				текущий			
43	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
44	Акробатические комбинации	рефлексии	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		текущий			



45	Акробатические комбинации. Норматив.	Развивающий контроль					тематический		
46	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями			текущий		
47	Снарядная гимнастика.	ОНЗ	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.  Бережное обращение с			текущий		

				инвентарём и оборудованием, соблюдением требований техники безопасности.				
48	Снарядная гимнастика.	Общепод. напр.				текущий		
49	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
50	Гимнастические комбинации Опорный прыжок	ОНЗ	Комплекс упражнений с разбега через гимнастического козла.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		текущий		
51	Гимнастические	Рефлексии	Комплекс упражнений с разбега через гимнастического козла.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять		текущий		

	комбинации Опорный прыжок			опорный прыжок					
52	Подвижные игры.	Рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
53	Прикладная гимнастика.	ОНЗ	Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.		текущий			
54	Прикладная гимнастика.	Общепод. напр.				текущий			

55	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
56	Прикладная гимнастика. Развитие гибкости.	Рефлексии	Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.	Маты	текущий		
57	Прикладная гимнастика. Развитие координации. Норматив.	Развивающий контроль			Гимнастические палки	тематический		

58	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Мячи	текущий		
59				Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их		текущий		
60						текущий		
61	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	мячи	текущий		
62	Бег 6 минут	Развивающий контроль		Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их		текущий		
63	Прыжок в длину	Развивающий контроль		Объяснение в доступной форме правил выполнения		текущий		

	с места	ь		двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их					
64	Подвижные игры.	Рефлексии	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
65	Технически е действия на лыжах.	Рефлексии	Повороты, спуски, подъёмы, торможения.	Технически правильное выполнение двигательных действий.		текущий			
66	Технически е действия на лыжах. Норматив.	Развивающий контроль				тематический			
67	Подвижные	рефлексии	. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с		текущий			

	игры.			бегом, прыжками, метаниями					
68	Прыжковая подготовка.	ОНЗ	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		текущий			
69	Прыжковая подготовка.	Общепод. напр.				текущий			
70	Подвижные игры.	рефлексии	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
71	Прыжковая подготовка.	Общепод. напр.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		текущий			
72	Прыжковая подготовка. Норм	Развивающий контроль.				тематический			

	атив.							
73	Подвижные игры.	рефлексии	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
74	Броски и большого мяча.	ОНЗ	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		текущий		
75	Броски и большого мяча.	рефлексии				текущий		
76	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
77	Броски и большого мяча.	рефлексии	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные		текущий		



	мяча.			предметы и мячи на дальность с места из различных положений					
78	Броск и большого мяча.	рефлексии				тематический			
79	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
80	Метание малого мяча.	ОНЗ	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами		текущий			
81	Метание малого мяча.	рефлексии				текущий			
82	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		текущий			

				<b>метаниями</b>				
83	Метание малого мяча.	Рефлексии	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		текущий		
84	Метание малого мяча. Норматив	Развивающий контроль				тематический		
85	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
86	Беговая подготовка.	ОНЗ	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие		текущий		

			ускорением	<i>короткая дистанция</i>				
87	Беговая подготовка.	Общеподготовительная.				текущий		
88	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий		
89	Беговая подготовка.	рефлексии	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>		текущий		
90	Беговая подготовка	рефлексии	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	секундомер	текущий		

	товка.		исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>					
91	Подвижные игры.	рефлексии	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		текущий			
92	Беговая подготовка.	ОНЗ	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>		текущий			
93	Беговая подготовка.  Норматив.	Развивающий контроль				тематический			
94	Подви	рефлекси	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>Уметь</b> играть в		текущий			

	жные игры.	ии	Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		й		
95	Обще физич еская подго товка.	ОНЗ	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях		текущи й		
96	Обще физич еская подго товка.	рефлекс ии				текущи й		
97	Подви жные игры	рефлекс ии	ОРУ.Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	мячи	текущи й		
98	Обще физич еская подго товка.	рефлекс ии	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и		текущи й		
99	Обще физич еская	Развива ющий контрол	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.			итогов ый		

	ПОДГО ТОВКА	Ь							
--	----------------	---	--	--	--	--	--	--	--