**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Муравьёва О.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**1 класс**

Гарина Анна Леонидовна

учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  **рабочей**  **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения) | Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования (с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться).Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).  Программа составлена в соответствии с учётом уровня подготовки, возрастных особенностей учащихся 1 классов.  Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:  - Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»  (п.67);  - Концепции модернизации Российского образования;  - Концепции содержания непрерывного образования;  -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.:- Просвещение, 2016);  В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.  Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.  **Цель:**программы по физической культуре «Школа России» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности конкретизируются с учетом специфики учебного предмета и формулируются в соответствии с ФГОС НОО и учетом особенностей каждого класса по отдельности  Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**  \* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  \*совершенствование жизненно важных навыков и умений  посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  \*формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  \*развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  \*обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет физическая культура входит в состав предметной области курса «Физическая культура » изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета в классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на (405ч). В 1классе -99 ч., 33 уч. Недели. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. Проводятся часы за счет часов федерального компонента. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;  – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)  – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 2.Содержание учебного предмета  (*на класс*) | -Легкая атлетика (27часов)Ходьба и бег 8 часов, прыжки 6 часов, метание малого мяча 7часов,  -Кроссовая подготовка (16часов): бег по пересеченной местности 16 часов.  -Гимнастика (13 часов): акробатика, строевые упражнения 4 часа, равновесие, строевые упражнения 5 часов, опорный прыжок лазание (4 часа)  - лыжная подготовка (18 часов)  - Спортивные игры (32 часа).  Формы организации учебных занятий:  - с образовательно-познавательной направленностью;  - с образовательно-обучающей направленности;  - с образовательно-тренировочной направленностью. |
| 3. Критерии оценивания | Система оценки планируемых результатов, выраженная в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов, в показателях уровня успешности учащихся. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.  Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.  Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:  -старт не из требуемого положения;  -отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;  -бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;  -несинхронность выполнения упражнения.  Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.  Характеристика цифровой оценки (отметки)  Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. |

**Формируемые УУД**

**Личностные УУД**

**Легкая атлетика:**

Развивать готовность к сотрудничеству.

Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.

Формировать потребности к ЗОЖ.

Стремление к физическому совершенству.

Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.

Стремление преодолевать себя.

Стремление к самостоятельному физическому совершенству.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Стремление к физическому развитию.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.

Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок д

Стремление выполнить лучший свой прыжок.

Развивать координационные способности.

Развивать координационные способности.

Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.

**Спортивные и подвижные игры:**

Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.

Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.

Бережно относиться к своему здоровью.

Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

Стремление к победе, умение достойно проигрывать.

Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.

Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель

Воспитывать в себе волю к победе.

Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет

Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.

Уметь активно включаться в коллективную деятельность.

Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.

Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.

**Гимнастика:**

Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Совершенствование осанки и координации.

Развитие гибкости, ловкости.

Развитие координационных способностей.

Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять внимание, ловкость, координацию.

Развивать внимание, ловкость, координацию движений.

Проявлять выносливость, силу, координацию.

Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.

Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.

Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.

**Лыжные гонки:**

Персональный подбор лыжного инвентаря.

Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.

Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.

Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости

Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.

Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

Развитие координации.

Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Проявлять координацию при выполнении упражнений.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения

Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.

Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.

**Познавательные УУД**

**Легкая атлетика:**

Умение строиться по росту, выполнять простые команды.

Умение контролировать скорость и расстояние при беге.

Способы развития физических качеств.

Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.

Умение контролировать скорость, ускоряться.

Организация деятельности с учётом требований её безопасности.

Уметь выбрать нужный для себя темп бега.

Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.

Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке

Умение осознанно строить свой рабочий день.

Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.

Уметь выполнять прыжок на скакалке.

**Спортивные и подвижные игры:**

Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Умение самостоятельно выработать стратегию игры.

Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.

Осваивать технику метания малого мяча.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Необходимость отслеживания состояния здоровья.

Технически правильно выполнять двигательные действия.

Уметь играть в подвижные игры с бегом.

Факты истории развития физической культуры.

Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.

Осваивать технику метания малого мяча

Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.

Осваивать технику владения обручем

Осваивать строевые команды.

Стремиться найти свою стратегию в игре.

Осваивать технику владения мячом.

Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.

**Гимнастика:**

Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»

Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).

Осваивать ОРУ с предметами.

Выполнение строевых команд под счет.

Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.

Знать технику выполнения двигательных действий.

Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.

Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.

Уметь организовать самостоятельную деятельность.

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.

Описывать технику выполнения танцевальных шагов.

**Лыжные гонки:**

Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.

Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.

Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.

Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.

Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.

Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.

Осваивать технику выполнения поворотов.

Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.

Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.

Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

При необходимости осуществлять безопасное падение.

**Коммуникативные УУД**

**Легкая атлетика:**

Познакомиться с учителем и одноклассниками.

Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения

Уметь сотрудничать при выполнении совместныхупр-ний.

Понимание ценности человеческой жизни.

Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.

Проявлять упорство и выносливость.

Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.

Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.

Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.

Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.

Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.

Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.

Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.

Контролировать свои действия.

Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.

**Спортивные и подвижные игры:**

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.

Контролировать свои действия.

Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.

Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.

Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»

Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.

Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх

Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.

Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх

Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.

Проявлять положительные качества личности.

Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.

Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.

**Гимнастика:**

Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.

Находить ошибки, уметь их исправлять.

Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.

Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.

Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.

Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками.

Осваивать работу по отделениям.

Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.

**Лыжные гонки:**

Уметь слушать и вступать в диалог.

Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.

Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.

Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.

Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.

Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.

Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.

Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.

Оказывать поддержку своим сверстникам.

**Регулятивные УУД**

**Легкая атлетика:**

Различать допустимые и недопустимые формы поведения.

Технически правильно выполнять простые (строевые) действия

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний.

Бережное отношение к другим людям.

Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.

Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения

Уметь через диалог разрешать конфликты.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний

Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.

Самостоятельно оценивать свои физические возможности.

Объективно оценивать свои умения.

Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

**Спортивные и подвижные игры:**

Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Различать ситуации поведения в подвижных играх.

Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Бережное отношение к другим людям.

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Осознание человеком себя как представителя страны и государства.

Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.

Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.

Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.

Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.

**Гимнастика:**

Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

Уметь корректировать свои действия и действия в группе.

Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.

Технически правильно выполнять действия.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

Уметь корректировать свои действия и действия в группе.

**Лыжные гонки:**

Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.

Технически правильно выполнят двигательные действия.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | | Всего часов | Дата по плану | Дата фактическая | Домашняя работа |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | |
| 1 | **Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.** Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с уско­рением. **Подвижная игра «Два мороза».** Разви­тие скоростных качеств | | 1 |  |  | Не задано |
| 2 | **Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.** Обычный бег. **Бег с ускорением. Бег *(30м).*** Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных ка­честв | | 1 |  |  | Не задано |
| 3 | ОРУ. **Игры «К своим флажкам», «Два мороза».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 4 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. **Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м).* Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «ко­роткая дистанция»** | | 1 |  |  | Не задано |
| 5 | Разновидности ходьбы**. Бег с ускорением. Бег *(60 м).* ОРУ. Ходьба с высоким поднимани­ем бедра. Подвижная игра «Вызов номера».** Развитие скоростных качеств | | 1 |  |  | Не задано |
| 6 | ОРУ. **Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».** Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 7 | **Прыжки на одной ноге, на двух на месте.** Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде» | | 1 |  |  | Не задано |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте**. Прыжки с продвижением вперед**. ОРУ. Под­вижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 |  |  | Не задано |
| 9 | ОРУ. **Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов». Эстафеты**. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 10 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. **Пры­жок в длину с места.** ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | | 1 |  |  | Не задано |
| 11 | **Метание малого мяча из положения стоя, гру­дью по направлению метания.** Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 12 | ОРУ. **Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.** Развитие скорост­но-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 13 | **Метание малого мяча из положениястоя**, гру­дью по направлению метания. **Подвижная игра «Попади в мяч».** ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 14 | **Метание малого мяча из положения стоя, гру­дью по направлению метания на заданное рас­стояние.** Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способно­стей | | 1 |  |  | Не задано |
| 15 | ОРУ. **Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 16 | **Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).** Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливо­сти. Понятие скорость бега | |  |  |  | Не задано |
| 17 | Равномерный бег ***(4 мин).* Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Горелки».** ОРУ. Развитие выносливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 18 | ОРУ**. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  |  |  | Не задано |
| 19 | **Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба - 100м).**Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вынос­ливости. Понятие «здоровье» | | 1 |  |  | Не задано |
| 20 | **Равномерный бег *(6мин).* Чередование ходьбы и бега**(бег - 50 м, ходьба - 100 м).Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 21 | ОРУ**. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | |  |  |  | Не задано |
| 22 | **Равномерный бег (7 мин).**Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). **Подвижная игра «Конники-спортсмены».** ОРУ. Развитие выносливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 23 | **Равномерный бег (8 мин).**Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). **Подвижная игра «Гуси-лебеди».** ОРУ. Развитие выносли­вости | | 1 |  |  | Не задано |
| 24 | ОРУ. **Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эста­феты.** Развитие скоростно-силовых способно­стей | | 1 |  |  | Не задано |
| ***Гимнастика*** | | | | | | |
| 25  1 | | **Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Группировка.** Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ | 1 |  |  | Не задано |
| 26  2 | | **Основная стойка.** Построение в колонну по од­ному. **Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.** Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. На­звание основных гимнастических снарядов | 1 |  |  | Не задано |
| 27  3 | | ОРУ в движении. **Игры «Прыгающие воробуш­ки», «Зайцы в огороде».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 28  4 | | **Основная стойка. Построение в шеренгу. Груп­пировка**. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 29  5 | | **Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей** | 1 |  |  | Не задано |
| 30  6 | | **Перестроение по звеньям, по заранее установ­ленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.** Ходьбапо гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 31  7 | | **Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ** с обручами. **Стойка на носках на одной ноге на гимнастиче­ской скамейке**. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 32  8 | | Повороты направо, налево. Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. **Ходьба по гимнастической скамейке.** Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 33  9 | | ОРУ в движении. **Игры «Лисы и куры», «Точ­ный расчет». Эстафеты**.Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 34  10 | | **Повороты направо, налево. Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».** ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Не задано |
| 35  11 | | Повороты направо, налево. Выполнение ко­манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. **Перешагивание через мячи.** Игра «Западня». Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  | Не задано |
| 36  12 | | ОРУ в движении. **Игры «Удочка», «Компас».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Не задано |
| 37  13 | | **Лазание по гимнастической стенке.** ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых спо­собностей | 1 |  |  | Не задано |
| 38  14 | | ОРУ в движении. **Перелеза­ние через коня.** Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 39  15 | | **Бросок мяча снизу на месте.** Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Раз­витие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 40  16 | | **Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Пере­лезание через горку матов.**ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 41  17 | | **Подтягивания, лежа на животе на гимнастиче­ской скамейке. Перелезание через горку матов.** ОРУ в движении. **Перелезание через коня.**Игра «Три движения». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 42  18 | | Бросок мяча снизу на месте. **Ловля мяча на месте.**ОРУ. Игра «Передача мячей в колон­нах». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 43  19 | | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. **Передача мяча снизу на месте.**ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Разви­тие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 44  20 | | **Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.** Передача мяча снизу на месте. ОРУ. **Эстафеты с мячами.** Игра «Гонка мячей по кру­гу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 45  21 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. **Передача мяча снизу на месте.** ОРУ. **Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись».** Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 46  22 | | **Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.** Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 47  23 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. **Ловля и пе­редача мяча снизу на месте.Эстафеты с мячами.** Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 48  24 | | **Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте.** Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Кру­говая лапта». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Не задано |
|  | | ***Лыжные гонки*** |  |  |  |  |
| 49-50  1-2 | | Проведение нескольких игр на свежем воздухе по желанию детей. **Т.Б. на уроке лыжных гонок.Требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.** Переноска и надевание лыж. | 2 |  |  | Не задано |
| 51  3 | | **Бросок мяча снизу на месте в щит.** Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ**. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».** Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  | Не задано |
| 52-53  4-5 | | **Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепления). На учебном круге обучить технике ступающий шаг**, скольжению без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно). | 2 |  |  | Не задано |
| 54  6 | | ОРУ. **Игры «К своим флажкам», «Два мороза».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовыхспосооностей | 1 |  |  | Не задано |
| 55-56  7-8 | | На учебном круге **закрепить технику ступающего шага**, скольжению без палок и пройти скользящим шагом до 1000 м (медленно). | 2 |  |  | Не задано |
| 57  9 | | Бросок мяча снизу на месте в щит.**Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.** ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не да­вай мяча водящему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 58-59  10-11 | | **Обучение скользящему шагу без палок.Провести круговую эстафету с палками с этапом до 50 м между двумя командами.** Развивать об­щую выносливость - пройти дистанцию до 1000 м в среднем темпе. | 2 |  |  | Не задано |
| 60  12 | | ОРУ. **Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».** Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | 1 |  |  | Не задано |
| 61-62  13-14 | | Обучение **скользящему шагу без палок с широкой амплитудой работы рук**. Катание с горок | 2 |  |  | Не задано |
| 63  15 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. **Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.** ОРУ. **Эстафеты с мячами.** Игра «Пере­стрелка». Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  | Не задано |
| 64-65  16-17 | | Совершенствовать **скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук**. Провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами | 2 |  |  | Не задано |
| 66  18 | | ОРУ. **Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 67-68  19-20 | | **Обучение поворотам переступанием.** Эстафеты с использованием поворотов переступанием. | 2 |  |  | Не задано |
| 69  21 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте**. Передача мяча снизу на месте.** ОРУ. Эстафеты с мячами**. Игра «Передал - садись».** Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 70-71  22-23 | | Обучение скользящему шагу с палками. Провести **круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами** | 2 |  |  | Не задано |
| 72  24 | | **Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.** ОРУ. Эстафеты с мячами. **Игра «Выстрел в небо».** Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци­онных способностей | 1 |  |  | Не задано |
| 73-74  25-26 | | Совершенствовать скользящий шаг с палками. **Обучение дыханию во время передвижения на лыжах**. Провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами | 2 |  |  | Не задано |
| 75 | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. ОРУ. **Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».** Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Не задано |
| ***Подвижные игры. Легкая атлетика*** | | | | | | |
| 76  1 | **Прыжок в длину с места. Эстафеты.** ОРУ. Под­вижная игра «Парашютисты» | | 1 |  |  | Не задано |
| 77  2 | **Прыжок в длину с разбега с отталкиванием од­ной и приземлением на две ноги.** Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | | 1 |  |  | Не задано |
| 78  3 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. **Игра «Мяч в обруч».** Развитие координационных способ­ностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 79  4 | **Прыжок в длину с места, с разбега с отталки­ванием одной и приземлением на две ноги.** Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | | 1 |  |  | Не задано |
| 80  5 | **Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 мет­ров**. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых ка­честв | | 1 |  |  | Не задано |
| 81  6 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. **Игра «Не да­вай мяча водящему»**. Развитие координацион­ных способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 82  7 | **Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 мет­ров.** ОРУ. **Подвижная игра «Попади в мяч».** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых ка­честв | | 1 |  |  | Не задано |
| 83  8 | ОРУ. **Метание набивного мяча из разных по­ложений.** Подвижная игра «Защита укрепле­ния». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 |  |  | Не задано |
| 84  9 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. **Эстафеты с мячами. Игра «Пере­стрелка».** Развитие координационных способ­ностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 85  10 | **Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 мет­ров. Метание набивного мяча на дальность.**ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 |  |  | Не задано |
| 86  11 | **Сочетание различных видов ходьбы**. Бег с изменением направления, ритма и **темпа.** Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 87  12 | Сочетание различных видов ходьбы. **Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м).** ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 88  13 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. **Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).** ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 89  14 | **Бег с изменением направления, ритма и темпа.** Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. **Подвижная игра «День и ночь»**. Эстафеты. Развитие скоростных способностей | | 1 |  |  | Не задано |
| 90  15 | **Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м. ходьба - 100 м).**Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 91  16 | **Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м. ходьба - 100 м).Подвижная игра «Пятнашки».** ОРУ. Развитие выносливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 92  17 | **Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).**Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносли­вости | | 1 |  |  | Не задано |
| 93  18 | **Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Октябрята».** ОРУ. Развитие выносли­вости | | 1 |  |  | Не задано |
| 94  19 | **Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).** Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносли­вости | | 1 |  |  | Не задано |
| 95  20 | **Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Два мороза».** ОРУ. Развитие выносли­вости | | 1 |  |  | Не задано |
| 96  21 | **Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м. ходьба - 100 м).** Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие вы­носливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 97  22 | **Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м. ходьба - 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».**ОРУ. Развитие вы­носливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 98  23 | **Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 60 м. ходьба - 100 м).** Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие вынос­ливости | | 1 |  |  | Не задано |
| 99  24 | **Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 60 м. ходьба - 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров».** ОРУ. Развитие вынос­ливости | | 1 |  |  | Не задано |