

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 551-02-06, факс.(8-496)540-50-88

Электронная почта: [shkolasad\\_6@mail.ru](mailto:shkolasad_6@mail.ru).



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ  
«Начальная школа-детский сад №6»

*Е.В. Бухарова* /Е.В.Бухарова/

«29» августа 2019 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс  
( базовый уровень)**

Составитель: Тузова Татьяна Николаевна  
учитель высшей квалификационной категории

2019г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»
- Учебного плана МБОУ «Начальная школа - детский сад №6 компенсирующего вида»
- Авторской рабочей программы по физической культуре для 1 класса, автор - В. И. Лях. (Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха» - М.: Просвещение, 2016)
- УМК «Школа России»  
Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю — 99 часов.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

#### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Метапредметные результаты:**

### *Регулятивные:*

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

### *Познавательные:*

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Коммуникативные:*

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

## **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## *Знания о физической культуре*

### Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Если урок физической культуры в первом классе выпадает на четвёртый или пятый урок в расписании в первой четверти или на пятый урок во второй четверти, то он проводится в нетрадиционной форме (экскурсия, игра, конкурс, эстафета, викторина, прогулка, беседа).

## **Знания о физической культуре (4ч)**

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

## **Способы физкультурной деятельности (3)**

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

## **Гимнастика с основами акробатики (27часов)**

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

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

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

## **Легкая атлетика (24часа)**

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

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

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

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

## **Лыжные гонки (19час)**

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

## На материале раздела «Спортивные игры» (22 часа)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### Лёгкая атлетика

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### Учебно – тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
I	Знания о физической культуре	4
II	Способы физкультурной деятельности	3
III	Физическое совершенствование	
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
2.1	Гимнастика с основами акробатики	27
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Лыжная подготовка	19
2.4	Подвижные игры на материале спортивных игр	22
<b>Итого:</b>		<b>99</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата проведения темы	Фактическая дата проведения темы	Наименование темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (4ч)</b>				
1	02.09		Вводный инструктаж по технике безопасности Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
2	04.09		Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
3	06.09		Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
4	09.09		Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки»	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
<b>Способы физической культуры (3ч)</b>				
5	11.09		Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
6	13.09		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
7	16.09		Повороты направо, налево; упражнения в равновесии.	



			Игра «Пятнашки» Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики (27ч)</b>				
8	18.09		Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» Строевые команды. Построения и перестроения.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
9	20.09		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают состав и содержание обще развивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
10	23.09		Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
11	25.09		Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» Кувырок вперед в упор присев.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
12	27.09		Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
13	30.09		Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
14	02.10		Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» Стойка на лопатках.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
15	04.10		Двигательные действия и навыки .Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>Подвижные игры:</u> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»,
16	07.10		История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры»	«Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через

			Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
17	09.10		Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
18	11.10		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
19	14.10		По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
20	16.10		Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам» Кувырок вперед в группировке.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды
21	18.10		Обще развивающие упражнения. Кувырок вперед в группировке.(закрепление).	<u>Подвижные игры:</u> «Прыгающие воробушки», «К своим флажкам» , «Зайцы в огороде» , «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Третий лишний».
22	21.10		Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде» Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.	
23	23.10		Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки». Полу переворот из стойки на лопатках назад на стойку на коленях.(закрепление).	
24	25.10		Двигательные действия и навыки. Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	
25	06.11		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» Упражнения на низкой перекладине. Вис, стоя спереди.	
26	08.11		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»	

			Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание обще развивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
27	11.11		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения.	
28	13.11		Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры» Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.	
29	15.11		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	
30	18.11		ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
31	20.11		Признаки правильной осанки. Упражнения с маленькими мячами Игра «Третий лишний». ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
32	22.11		Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам» Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	
33	25.11		Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	
34	27.11		Значение напряжения и расслабления мышц»	

			Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	
<b>Легкая атлетика (13ч)</b>				
35	29.11		Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза» Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
36	02.12		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
37	04.12		Значение личной гигиены Упражнения с набив. Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
38	06.12		Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза» Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
39	09.12		Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
40	11.12		Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний». Обычный бег.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
41	13.12		Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	<u>Подвижные игры:</u> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
42	16.12		Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
43	18.12		Значение закаливания.	

			Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Челночный бег 3*5, 3*10м	
44	20.12		Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Эстафеты с бегом на скорость.	
45	23.12		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	
46	25.12		Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м	
47	27.12		Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м	
48	27.12		Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «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).</p>
<b>Лыжные гонки (19ч)</b>				
49	13.01		Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	
50	15.01		Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	
51	17.01		Двигательные действия и навыки. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок.	
52	20.01		Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки» Скользкий шаг без палок (закрепление)	
53	22.01		Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	
54	резерв		Физкультурная деятельность с обще развивающей	

			направленностью. Скользящий шаг без палок. (закрепление)	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «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).</p>
55	24.01		Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление) », «Проехать через ворота»	
56	27.01		Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление) Игра «Зайцы в огороде»	
57	29.01		Обще развивающие упражнения. Передвижение на лыжах: попеременный двух шажный ход.	
58	резерв		Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Передвижение на лыжах: попеременный двух шажный ход. (закрепление) Игра «Лисы и куры»	
59	31.01		Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	
60	03.02		Двигательные действия и навыки. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
61	05.02		Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг» Подъем «лесенкой».	
62	07.02		Скользящий шаг с палками. Игра «Кто самый быстрый». Спуски в основной стойке.	
63	17.02		Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Подъемы и спуски под уклон.	
64	19.02		Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» Подъемы и спуски с небольших склонов.	
65	21.02		Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый» Торможение падением.	
66	26.02		Обще развивающие упражнения. Передвижение на	

			лыжах до 1,5 км.	
67	28.02		Прыжки на одной и двух ногах на месте. По технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъёмы под уклон. Игра «Два мороза» Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
<b>Легкая атлетика (продолжение) (11ч)</b>				
68	02.03		Прыжки на одной и двух ногах на месте Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
69	04.03		Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «Прыгающие воробушки»	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
70	06.03		Двигательные действия и навыки. Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	
71	11.03		Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Кто самый быстрый» Прыжки через скакалку.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
72	13.03		Ходьба на дистанцию до 1 км Игра «Пятнашки» Игры с прыжками с использованием скакалки.	
73	16.03		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	
74	18.03		Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
75	20.03		Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	
76	30.03		Обще развивающие упражнения. Бросок набивного мяча на дальность.	

77	01.04		Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	
78	03.04		Соревнования по броскам и метанию.	
<b>Подвижные игры (23ч)</b>				
79	06.04		Футбол. Остановка катящегося мяча.	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
80	08.04		Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	
81	10.04		Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	
82	13.04		Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	
83	15.04		Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	
84	17.04		Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	
85	20.04		Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	
86	22.04		Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	
87	24.04		Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
88	27.04		Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	
89	29.04		Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	
90	05.05		Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	
91	07.05		Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	
92	резерв		Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	
93	13.05		Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	
94	15.05		Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	
95	18.05		Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	



96	20.05		Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
97	резерв		Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	
98	22.05		Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	
99	22.05		Подвижные игры на материале волейбола. «Волна». Неудобный бросок».	

Итого: 99часов

## Учебно – методическое обеспечение

Для учителя:

Рабочая программа по физической культуре «Школа России» – М.: Просвещение, 2016.

В.И. Лях «Физическая культура» 1 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.:Просвещение, 2016.

*Цифровые образовательные ресурсы:*

Самостоятельно разработанные презентации ( CD- ROM )

Презентации сайта фестиваля «Открытый урок»: festival. 1september.ru

*Оборудование:*

- Учебные столы.
- Доска большая универсальная (с возможностью магнитного крепления).
- Мультимедийный проектор.
- Компьютер.
- Экран.
- Спортивный инвентарь.

Для учащихся:

В.И. Лях «Физическая культура» 1 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.:Просвещение, 2016.

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании ШМО учителей начальных классов

протокол № 1

« 28 » августа 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Макарова

«28 » августа 2019 г.