

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:

Зам. дир. по УВР  / Лобанова Т.П.

Утверждаю:

Директор школы  / Савичев Ю.В.

Приказ № 81 от 29.08.2019 г.



Рассмотрено на заседании  
педсовета № 12 от 29 августа 2019 г.

Учебная рабочая программа  
на 2019-2020 учебный год

# Физическая культура - 1

Подготовила:

учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
СТАНДАРТ**

Первомайский, 2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменения в федеральный базисный учебный план, примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Перечень Примерных программ по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющие государственную аккредитацию на 2019/2020 учебный год»
6. Учебный план МБОУ «Первомайская ООШ» Первомайского района Оренбургской области на 2019/2020 учебный год.
7. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2018.
8. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014

Количество часов: всего 99 часа в год, в неделю - 3 часа

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.

**Предметом обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

## 2. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

### **Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 1 КЛАССЕ**

| <b>Название раздела</b>                                     | <b>Количество часов в год</b> |
|---|-------------------------------|
| Знание о физической культуре                                | 6                             |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:</i> | 87                            |
| Легкая атлетика   | 26                            |
| Гимнастика с основами акробатики                            | 23                            |
| Подвижные и спортивные игры                                 | 38                            |
| <b>Итого:</b>   | <b>99</b>                     |

### **3. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса

лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся: технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 × 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать, выполняя различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

#### 4. Календарно-тематическое планирование курса для 1 класса

| №<br>п/п   | №<br>у/ч | Тема урока  | Тип<br>урока | Элементы содержания   | Дата проведения |       |
|--|----------|---|--------------|---|-----------------|-------|
|  |          |   |              |   | План.           | Факт. |
| <b>І четверть 24 часов</b><br><b>Знания о физической культуре 4 часа</b> |          |   |              |   |                 |       |
| 1  | 1        | <b>Вводный инструктаж.</b> Понятие о физической культуре. | Комп.        | Вводный инструктаж. Понятие о физической культуре.<br>Строевые приемы и команды. Подвижная игра «Салки» | 2.09            |       |
| <b>Легкая атлетика 13 часов</b>  |          |   |              |   |                 |       |

|    |    |   |       |  |       |  |
|----|----|---|-------|--|-------|--|
| 2  | 2  | <b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Комп. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. Бег на 30 метров. <b>Учет.</b>   | 4.09  |  |
| 3  | 3  | <b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по технике безопасности.  | Комп. | Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра «Салки с домом».   | 6.09  |  |
| 4  | 4  | Физическая культура древности. Техника бега на короткие дистанции.  | Комп. | Физическая культура древности. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш. Общеразвивающие упражнения в движении. Подвижная игра «Волк и зайцы». | 9.09  |  |
| 5  | 5  | Строение тела человека. Бег на 60 метров. <b>Учет.</b>  | Комп. | Внешнее строение тела человека. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Бег на 60 метров. <b>Учет.</b>  | 11.09 |  |
| 6  | 6  | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».   | 13.09 |  |
| 7  | 7  | Опорно-двигательная система. Бег на 300 метров. <b>Учет.</b>  | Комп. | Опорно-двигательная система человека. ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров. <b>Учет.</b> Подвижная игра «Волк и зайцы».  | 16.09 |  |
| 8  | 8  | Навыки контроля самочувствия. Метание мяча.   | Комп. | Что делать, если ты плохо себя чувствуешь? ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча с места. Беговые упражнения. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».            | 18.09 |  |
| 9  | 9  | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».   | 20.09 |  |
| 10 | 10 | Здоровый образ жизни. Метание мяча в цель.  | Комп. | Что такое «Здоровый образ жизни»? ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Волк и зайцы».  | 23.09 |  |
| 11 | 11 | Как планировать свой режим дня? Прыжки в длину с места.   | Комп. | Составление режима дня школьника 1 класса. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком обеих ног. Эстафета «Кто быстрее?».                                 | 25.09 |  |
| 12 | 12 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Охотники и утки».   | 27.09 |  |

|    |    |   |       |  |       |  |
|----|----|---|-------|--|-------|--|
| 13 | 13 | Упражнения для физкультминуток.<br>Прыжки в длину с места.                  | Комп. | Подбор упражнений для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | 30.09 |  |
| 14 | 14 | Утренняя гигиеническая гимнастика.  | Комп. | Составляем комплекс упражнений для утренней зарядки. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волки во рву».                           | 2.10  |  |
| 15 | 15 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».   | 4.10  |  |
| 16 | 16 | Правильная осанка.<br>Прыжки в длину с места. <i>Учет.</i>                  | Комп. | Контроль правильной осанки. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места <i>Учет.</i> Подвижная игра.   | 7.10  |  |
| 17 | 17 | Здоровое питание.<br>Челночный бег 4*9м. <i>Учет.</i>                       | Комп. | Правила здорового питания. ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 4*9м. <i>Учет.</i>   | 9.10  |  |
| 18 | 18 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Охотники и утки».   | 11.10 |  |
| 19 | 19 | Режим питания школьника.<br>Наклоны туловища вперед. <i>Учет.</i>           | Комп. | Режим питания школьника 1 класса. ОРУ в движении и на месте. Наклоны туловища вперед. <i>Учет.</i> Подвижная игра «Салки с домом».                               | 14.10 |  |
| 20 | 20 | Правила личной гигиены.<br>Поднимание туловища. <i>Учет.</i>                | Комп. | Гигиенические процедуры как часть режима дня. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища за 1 минуту. <i>Учет.</i> Подвижная игра «Волки и зайцы».           | 16.10 |  |
| 21 | 21 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».   | 18.10 |  |
| 22 | 22 | Правила выполнения закаливающих процедур. Сгибание рук в висе. <i>Учет.</i> | Комп. | Укрепление здоровья процедурами закаливания. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Сгибание рук в висе на перекладине. <i>Учет.</i>                     | 21.10 |  |
| 23 | 23 | Физическая культура и военная деятельность.                                 | Комп. | Физическая культура и военная деятельность. ОРУ в движении и на месте. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы».                 | 23.10 |  |
| 24 | 24 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».  | 25.10 |  |

| II четверть 24 час |   |   |       |  |       |  |
|--------------------|---|---|-------|--|-------|--|
| 25                 | 1 | Физическая культура и трудовая деятельность.                  | Комп. | Связь физической культуры с трудовой деятельностью. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».  | 4.11  |  |
| 26                 | 2 | Профилактика нарушений зрения. Подвижные игры.                | Комп. | Профилактика нарушений зрения. Правила чтения. ОРУ в движении и на месте. Эстафета «Кто быстрее?». Подвижная игра «Волки и зайцы».   | 6.11  |  |
| 27                 | 3 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Салки с домом».   | 8.11  |  |
| 28                 | 4 | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br>Инструктаж по ТБ. | Комп. | <i>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</i> ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».                                     | 11.11 |  |
| 29                 | 5 | <u>Строевые упражнения.</u><br>Строевой шаг.                  | Комп. | Основные понятия о строе. Виды строевых упражнений. Строевой шаг. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».  | 13.11 |  |
| 30                 | 6 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Салки с домом».   | 15.11 |  |
| 31                 | 7 | Строевые приемы и команды.                                    | Комп. | Строевые приемы и команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить». Строевой шаг. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». | 18.11 |  |
| 32                 | 8 | Построения и перестроения.                                    | Комп. | Построения и перестроения (краткий обзор). Строевые приемы и команды. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».             | 20.11 |  |
| 33                 | 9 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «Волки во рву».   | 22.11 |  |

|    |    |  |       |   |       |  |
|----|----|--|-------|---|-------|--|
| 34 | 10 | Построение в одну шеренгу.                                       | Комп. | Построение в одну шеренгу. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк и зайцы».                              | 25.11 |  |
| 35 | 11 | Построение в колонну по одному.                                  | Комп. | Построение в колонну по одному. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волк и зайцы».   | 27.11 |  |
| 36 | 12 | Подвижные игры.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафета «Кто быстрее?».  | 29.11 |  |
| 37 | 13 | <u>Общеразвивающие упражнения.</u><br>Виды.                      | Комп. | Общеразвивающие упражнения на снарядах и с предметами. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы». | 2.12  |  |
| 38 | 14 | Упражнения с большими мячами.                                    | Комп. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Беговые и прыжковые упражнения.   | 4.12  |  |
| 39 | 15 | Подвижные игры.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Салки с домом».   | 6.12  |  |
| 40 | 16 | <u>Прикладные упражнения.</u>                                    | Комп. | Виды прикладных упражнений. ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Охотники и утки». Беговые упражнения.                             | 9.12  |  |
| 41 | 17 | Гимнастическая ходьба и бег.                                     | Комп. | Виды гимнастической ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы».   | 11.12 |  |
| 42 | 18 | Подвижные игры.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».                                      | 13.12 |  |
| 43 | 19 | Переползание по-пластунски.<br>Лазание на гимнастической стенке. | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Способы лазания на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волки во рву».                   | 16.12 |  |
| 44 | 20 | <u>Акробатические упражнения.</u><br>Группировки и перекаты.     | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Виды группировок. Виды перекатов. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы».                                  | 18.12 |  |
| 45 | 21 | Подвижные игры.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Охотники и утки».   | 20.12 |  |

|                              |    |  |       |   |       |  |
|------------------------------|----|--|-------|---|-------|--|
| 46                           | 22 | Кувырок вперед из упора присев.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра «Волки во рву».  | 23.12 |  |
| 47                           | 23 | Кувырок вперед в комбинации.   | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед в комбинации.. Подвижная игра «Волки и зайцы».   | 25.12 |  |
| 48                           | 24 | Подвижные игры.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Салки с домом». Беговые упражнения.   | 27.12 |  |
| <b>III четверть 27 часов</b> |    |  |       |   |       |  |
| 49                           | 1  | Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.  | Ввод. | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.   | 10.01 |  |
| 50                           | 2  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации   | Комб. | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 13.10 |  |
| 51                           | 3  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации   | Комб. | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.                                 | 15.01 |  |
| 52                           | 4  | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.   | Комб. | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 17.01 |  |
| 53                           | 5  | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра | Комб. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка                | 20.01 |  |

|    |    |  |       |   |       |  |
|----|----|--|-------|---|-------|--|
|    |    | «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.   |       |   |       |  |
| 54 | 6  | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Комп. | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 22.01 |  |
| 55 | 7  | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.   | Комп. | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 24.01 |  |
| 56 | 8  | Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.   | Комб. |   | 27.01 |  |
| 57 | 9  | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Комп. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).              | 29.01 |  |
| 58 | 10 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Комб. | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 31.01 |  |
| 59 | 11 | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».   | Комп. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).              | 3.02  |  |
| 60 | 12 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.   | Комп. | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.                                 | 5.02  |  |
| 61 | 13 | «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на  | Комп. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении  | 7.02  |  |

|    |    |   |       |  |       |  |
|----|----|---|-------|--|-------|--|
|    |    | животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».                                      |       | упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка  |       |  |
| 62 | 14 | Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                | Комп. | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.                  | 17.02 |  |
| 63 | 15 | Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.                    | Комб. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка | 19.02 |  |
| 64 | 16 | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».   | Комб. | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.                  | 21.02 |  |
| 65 | 17 | Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | Комб. | Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.  |       |  |
| 66 | 18 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».   | Комб. | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.   | 26.02 |  |
| 67 | 19 | История возникновения игры «Баскетбол». Техника игры.   | Комп. | История возникновения игры «Баскетбол». Техника игры в нападении и в защите. ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Эстафета с мячами «Кто быстрее?».  | 28.02 |  |
| 68 | 20 | <u>Техника передвижений.</u><br>Бег, ходьба и остановки.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Бег, ходьба и остановки в баскетболе. Подвижная игра «Охотники и утки» с большими мячами.   | 2.03  |  |
| 69 | 21 | Броски в корзину от груди. Броски в корзину сверху.   | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Броски в корзину от груди, броски в корзину сверху. Обводка соперника с изменением направления. Подвижная игра «Салки с домом».                               | 4.03  |  |

|  |    |   |       |   |       |  |
|--|----|---|-------|---|-------|--|
| 70   | 22 | Выбивание мяча сверху.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Выбивание мяча сверху. Вырывание мяча. Броски в корзину сверху и от груди. Эстафета «Змейка».                | 6.03  |  |
| 71   | 23 | Выбивание мяча снизу.   | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Выбивание мяча снизу и сверху. Вырывание мяча. Ловля и передача мяча в движении в парах. Беговые упражнения. | 11.03 |  |
| 72   | 24 | Разворот с мячом в движении.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Разворот с мячом в движении. Броски в корзину сверху и от груди. Эстафета «Кто быстрее?».                    | 13.03 |  |
| 73   | 25 | Передача мяча в кругу.  | Комб. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в кругу. Финт на рывок – проход. Перехват мяча в движении. Подвижная игра «Салки с домом».     | 16.03 |  |
| 74   | 26 | Баскетбол. Игра 4*4 без ведения.  | Смеш. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4*4 без ведения мяча.  | 18.03 |  |
| 75   | 27 | Баскетбол. Игра 4*4.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4*4.   | 20.03 |  |
| <b>IV четверть 24 часа</b>                               |    |   |       |   |       |  |
| <b>Легкая атлетика 14 часов. Подвижные игры 8 часов.</b> |    |   |       |   |       |  |
| 76   | 28 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).<br>Игра «Слушай сигнал». |       | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.   | 30.03 |  |
| 77   | 29 | <b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности.   | Комп. | <i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i><br>ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волк и зайцы».        | 1.04  |  |
| 78   | 30 | <u>Техника прыжков в длину.</u><br>Прыжки с места.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Техника прыжка в длину с места толчком одной и двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра «Хромая птичка»           | 3.04  |  |
| 79   | 1  | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета «Кто быстрее?».   | 6.04  |  |

|    |    |   |       |   |       |  |
|----|----|---|-------|---|-------|--|
| 80 | 2  | Навыки контроля самочувствия.<br>Прыжки в длину с 3 шагов.                    | Комп. | Навыки контроля самочувствия. ОРУ в движении и на месте с мячами. Техника прыжка в длину с места толчком одной и двух ног. Упражнения со скакалкой.         | 8.04  |  |
| 81 | 3  | Здоровый образ жизни.<br>Прыжки в длину с разбега.                            | Комп. | Здоровый образ жизни. ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Воробьи - попрыгунчики».                                 | 10.04 |  |
| 82 | 4  | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафета с мячами «Кто быстрее?».  | 13.04 |  |
| 83 | 5  | Правила личной гигиены.<br>Прыжки в длину через препятствия.                  | Комп. | Правила личной гигиены. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину через препятствия. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.                              | 15.04 |  |
| 84 | 6  | Правила выполнения закаливания.<br>Челночный бег 4*9 метров.                  | Комп. | Правила выполнения закаливания. ОРУ в движении и на месте с мячами. Челночный бег 4*9 метров. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».                        | 17.04 |  |
| 85 | 7  | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.   | 20.04 |  |
| 86 | 8  | Правила здорового питания.<br>Техника прыжка в высоту способом согнув ноги.   | Комп. | Правила здорового питания. ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в высоту способом согнув ноги. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Волк и зайцы». | 22.04 |  |
| 87 | 9  | <u>Техника бега на короткие дистанции.</u><br>Упражнения для физкультминуток. | Смеш. | Упражнения для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.                              | 24.04 |  |
| 88 | 10 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Салки с домом». Подвижная игра «Волк и зайцы». Челночный бег 4*9 метров.                                | 27.04 |  |
| 89 | 11 | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Техника высокого и низкого старта.      | Комп. | Утренняя гигиеническая гимнастика. ОРУ в движении и на месте. Техника высокого и низкого старта. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Волки во рву».    | 29.04 |  |

|    |    |   |       |   |       |  |
|----|----|---|-------|---|-------|--|
| 90 | 12 | Строение тела человека.<br>Техника бега по дистанции и финиша.  | Комп. | Строение тела человека. ОРУ в движении и на месте. Техника бега по дистанции и финиша. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.   | 4.05  |  |
| 91 | 13 | Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «У медведя во бору».   | 6.05  |  |
| 92 | 14 | Бег на 30 метров.<br>Правильная осанка.   | Комп. | Правильная осанка. ОРУ в движении и на месте с мячами. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Волк и зайцы».   | 8.05  |  |
| 93 | 15 | <u>Техника метания мяча.</u><br>Метание малого мяча с места.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Техника метание малого мяча с места. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.  | 13.05 |  |
| 94 | 16 | Профилактика нарушений зрения.<br>Метание малого мяча с 3 шагов.  | Комп. | Профилактика нарушений зрения. ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча с 3 шагов. Упражнения со скакалкой и обручем. Подвижная игра «Охотники и утки».   | 15.05 |  |
| 95 | 17 | Бег на 60 метров. учет<br>Подвижные игры.   | Комб. | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».   | 18.05 |  |
| 96 | 18 | Бег на 300 метров.  | Комп. | ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».  | 20.05 |  |
| 97 | 20 | Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.  |       | ОРУ в движении и на месте. Соревнования в парах, тройках челночный бег 4*9. Закрепление техники прыжки в высоту.  | 22.05 |  |
| 98 | 22 | Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.   |       | Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. | 25.05 |  |
| 99 | 23 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |       | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.  | 27.05 |  |

### **Литература:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010