

Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»
(ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальный классов
Руководитель ШМО

_____/Н.В. Адеева

Протокол от 30.08.2024 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
ЧОУ Прогимназии №63
ОАО «РЖД»

_____/ В.И.Джангриян

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ Прогимназии
№63 ОАО «РЖД»

_____/М.А.Ломова

Приказ ОУ от «30» 08.2024 г. № 214

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

Уровень общего образования
начальное общее образование

1 класс

на 2024/2025 учебный год

Рабочую программу составил(а):
Ларюк И.В.,
учитель ФЗК
высшей категории

г. Батайск

2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Статус документа

Рабочая программа по Физической культуре на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- устава ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД»

1.2. Цели и задачи обучения

Основная цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 1 классе на 33 недели, 3 часа в неделю — 99 часов. В соответствии с календарным графиком в 1 «а» классе программа будет реализована за 100 часов за счет расширения базового ядра. В соответствии с календарным графиком в 1 «б» классе программа будет реализована за 101 час, за счет расширения базового ядра.

1.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858:

- Лях В.И. Школа России. «Физическая культура» Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019г.

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Новая начальная школа 1–4»;
- Образовательный ресурс «Начальная школа»;
- «Учи. ру» — интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Влияние физических упражнений на здоровье человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры

Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Подбор упражнений для физкультминуток и физкульт пауз.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

3. Физическое совершенствование

1) 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.

2) Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Движения и передвижения строем

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатика

Группировка.

Перекувырки в группировке.

Перекувырки в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сидя руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через сенсорный мяч.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.

Прикладная гимнастика

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

Легкая атлетика

Беговая подготовка

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши», «Подними платок».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится: составлять и выполнять режим дня, комплексы утренней гимнастики,

подбирать упражнения для физкультминуток и физкультпауз, выполнять простейшие закаливающие процедуры.

Ученик получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, организовывать подвижные игры во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретать двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7

4. Тематическое планирование 1 «А» класс

№	Наименование раздела и тем.	Количество часов.	Количество контрольных часов.	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре.	В течении года		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
2.	Легкая атлетика	24		Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

				Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
3.	Гимнастика с основами акробатики.	24		Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	29		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
5.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	23		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях л\а, дать знания о терминологии дисциплин в л\а и достижениях российских спортсменов в различных дисциплинах и уровне соревнований. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая

				работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Всего:	100 часов		

4. Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 1 «А» класс (100 ч)

№		Дата 1 «А»		Тема урока
№ п\п	№ у\р	план	факт	
1 четверть Легкая атлетика (24)				
1	1	03.09		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры. 1.Строевые упражнения (основная стойка, построение в колонну по одному, построение в шеренгу) 2.Подвижные игры на основе строевых упражнений и ходьбы - «Два мороза»
2	2	05.09		1.Строевые упражнения (повороты направо, налево) Игра «Змейка». 2.Сочетание различных видов ходьбы (ходьба на полупальцах, с высоким подниманием бедра) Ходьба под счет. 3.Подвижные игры на основе разных видов ходьбы и бега - «Вызов номера»
3	3	06.09		1.Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Пройти бесшумно». 2.Обычный бег. Бег с ускорением. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры на основе заданий, развивающих скоростные способности (бег с ускорением) - «Зайцы в огороде» - «Вызов номера».
4	4	10.09		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. 4.Подвижная игра «Два мороза».
5	5	12.09		1.Строевые упражнения 2.Понятие «короткая дистанция». Игры «Вызов номера», «Воробьи и вороны».

				3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с места. Эстафеты.
6	6	13.09		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижная игра на основе разных видов прыжков «Лисы и куры».
7	7	17.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Игра «Погрузка арбузов»
8	8	19.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.Эстафета «Челночный бег» (передача эстафеты касанием) 4. Игра «Кто дальше бросит»
9	9	20.09		1.Строевые упражнения 2.Смешанное передвижение до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры «Два мороза», «Посадка картошки»
10	10	24.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
11	11	26.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
12	12	27.09		1.Строевые упражнения(построение в 2 шеренги). Игра «Не ошибись!» 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета.4.Игры «Волк во рву» «Кто дальше бросит»
13	13	01.10		1.Бег с ускорением из различных исходных положений. 2.Игра «Волк во рву»
14	14	03.10		1.Прыжок в длину с места. 2. Эстафеты.
15	15	04.10		1.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. 2.Игра «Кто дальше бросит»,
16	16	08.10		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».

17	17	10.10		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
18	18	11.10		1.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки».
19	19	15.10		1.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. 2.Игра «Разгрузи арбузы»,
20	20	17.10		1.Преодоление препятствий. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
21	21	18.10		1.Спрыгивание и запрыгивание. 2.Игра «Парашютисты».
22	22	22.10		1.Развитие скоростно-силовых способностей. 2.Игры «К своим флажкам», «Попади в мяч».
23	23	24.10		1.Равномерный, медленный бег до 8 мин. 2.Игры «Волк во рву», «Третий лишний».
24	24	25.10		Игры-эстафеты
2 четверть <i>Гимнастика с основами акробатики (24ч)</i>				
25	1	05.11		Группировка. Перекаты в группировке.
26	2	07.11		1.Лазание по канату. 2.Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь».
27	3	08.11		1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор».
28	4	12.11		Перекаты в группировке лежа на животе из упора стоя на коленях.
29	5	14.11		1.Перелезание через коня (гору матов). 2.Игра «Западня», Обезьянки».
30	6	15.11		Перелезание через коня, через горку матов. Игра «Пройти бесшумно».
31	7	19.11		Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев.
32	8	21.11		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
33	9	22.11		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Салки»
34	10	26.11		1.Название основных гимнастических снарядов. 2.Игра «Пройти бесшумно».

35	11	28.11		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
36	12	29.11		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
37	13	03.12		1.Развитие координационных способностей. 2.Игры «Космонавты», «Ползуны».
38	14	05.12		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
39	15	06.12		1.Подтягивание в висе на низкой перекладине. 2. Игра «Три движения».
40	16	10.12		1.Стойка на лопатках. 2. Игра «Совушка»
41	17	12.12		Висы и упоры на низкой перекладине. Игра «Третий лишний»
42	18	13.12		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «гуси –лебеди»
43	19	17.12		1.Подтягивание в висе на высокой перекладине. 2. Игра «Гномы, великаны».
44	20	19.12		1.Гимнастическая полоса препятствий. 2.Игра «Запрещённое движение».
45	21	20.12		Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь».
46	22	24.12		Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор».
47	23	26.12		1.Гимнастическая полоса препятствий. 2.Игра «Запрещённое движение».
48	24	27.12		Игра «Три движения».
3 четверть <i>Подвижные игры на основе баскетбола(28ч)</i>				
49	1	09.01		Бросок мяча снизу на месте. Игра «мяч соседу»
50	2	10.01		Ловля мяча на месте. Игра «мяч соседу»
51	3	14.01		Ловля мяча на месте. Игра «мяч соседу»
52	4	16.01		Передача мяча снизу на месте.

				Игра «Передача мячей по кругу»»
53	5	17.01		Передача мяча снизу на месте. «Круговая лапта»,
54	6	21.01		Бросок мяча снизу на месте в щит. «Круговая лапта»,
55	7	23.01		Ведение мяча на месте «Круговая лапта»,
56	8	24.01		Ведение мяча на месте. «Мяч в обруч»,
57	9	28.01		Эстафеты с мячами. «Мяч в обруч»,
58	10	30.01		Эстафеты с мячами. «Мяч в обруч»,
59	11	31.01		Бросок мяча снизу на месте в щит. «Мяч в обруч»,
60	12	04.02		Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах».
61	13	06.02		Игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».
62	14	07.02		Игры «Передал - садись», «Выстрел в небо».
63	15	11.02		Игра «Перестрелка».
64	16	13.02		Игры «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».
65	17	14.02		Бросок мяча снизу на месте. «Мяч в обруч»,
66	18	25.02		Эстафеты с мячами.
67	19	27.02		Игра в мини-баскетбол.
68	20	28.02		Игра в мини-баскетбол.
69	21	04.03		Эстафеты с мячами.
70	22	06.03		Игра в мини-баскетбол.

71	23	07.03		Игра в мини-баскетбол.
72	24	11.03		Игра в мини-баскетбол.
73	25	13.03		Игра в мини-баскетбол.
74	26	14.03		Эстафеты с мячами
75	27	18.03		Т.Б.Игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».
76	28	20.03		Т.Б. Игры «Круговая лапта», «Мяч в обруч».
77	29	21.03		Эстафеты с мячами
4 четверть Подвижные игры на основе легкой атлетики(23ч)				
78	1	01.04		<u>Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры.</u> 1.Строевые упражнения (основная стойка, построение в колонну по одному, построение в шеренгу) 2.Подвижные игры на основе строевых упражнений и ходьбы - «Два мороза»
79	2	03.04		1.Строевые упражнения (повороты направо, налево) Игра «Змейка». 2.Сочетание различных видов ходьбы (ходьба на полупальцах, с высоким подниманием бедра) Ходьба под счет. 3.Подвижные игры на основе разных видов ходьбы и - «Вызов номера»
80	3	04.04		1.Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Пройти бесшумно». 2.Обычный бег. Бег с ускорением. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры на основе заданий, развивающих скоростные способности (бег с ускорением) - «Зайцы в огороде» - «Вызов номера».
81	4	08.04		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. 4.Подвижная игра «Два мороза».
82	5	10.04		1.Строевые упражнения 2.Понятие «короткая дистанция». Игры «Вызов номера», «Воробьи и вороны». 3.ОРУ без предмета.

				4.Прыжок в длину с места. Эстафеты.
83	6	11.04		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижная игра на основе разных видов прыжков «Лисы и куры».
84	7	15.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Игра «Погрузка арбузов»
85	8	17.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.Эстафета «Челночный бег» (передача эстафеты касанием) 4. Игра «Кто дальше бросит»
86	9	18.04		1.Строевые упражнения 2.Смешанное передвижение до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры «Два мороза», «Посадка картошки»
87	10	22.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
88	11	24.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
89	12	25.04		1.Строевые упражнения(построение в 2 шеренги). Игра «Не ошибись!» 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Игры «Волк во рву» «Кто дальше бросит»
90	13	29.04		1.Бег с ускорением из различных исходных положений. 2.Игра «Волк во рву»
91	14	06.05		1.Прыжок в длину с места. 2. Эстафеты.
92	15	13.05		1.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. 2.Игра «Кто дальше бросит»
93	16	15.05		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
94	17	16.05		1.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

				2.Игра «Попрыгунчики-воробушки».
95	18	20.05		1.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. 2.Игра «Разгрузи арбузы»,
96	19	22.05		1.Преодоление препятствий. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
97	20	23.05		1.Спрыгивание и запрыгивание. 2.Игра «Парашютисты».
98	21	27.05		1.Развитие скоростно-силовых способностей. 2.Игры «К своим флажкам», «Попади в мяч».
99	22	29.05		1.Равномерный, медленный бег до 8 мин. 2.Игры «Волк во рву», «Третий лишний».
100	23	30.05		Игры-эстафеты

Тематическое планирование 1 «Б» класс

№	Наименование раздела и тем.	Количество часов.	Количество контрольных часов.	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре.	В течении года		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.

2.	Легкая атлетика	24		Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
3.	Гимнастика с основами акробатики.	24		Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	29		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

5.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	24		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях л\а, дать знания о терминологии дисциплин в л\а и достижениях российских спортсменов в различных дисциплинах и уровней соревнований. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Всего:	101 час		

Календарно-тематическое планирование «Физическая культура» 1 «Б» класс (101 ч)

№		Дата 1 «А»		Тема урока
№ п\п	№ у/р	план	факт	
1 четверть Легкая атлетика (24)				
1	1	03.09		Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры. 1.Строевые упражнения (основная стойка, построение в колонну по одному, построение в шеренгу) 2.Подвижные игры на основе строевых упражнений и ходьбы - «Два мороза»
2	2	04.09		1.Строевые упражнения (повороты направо, налево) Игра «Змейка». 2.Сочетание различных видов ходьбы (ходьба на полупальцах, с высоким подниманием бедра) Ходьба под счет. 3.Подвижные игры на основе разных видов ходьбы и бега - «Вызов номера»
3	3	06.09		1.Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Пройти бесшумно». 2.Обычный бег. Бег с ускорением. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры на основе заданий, развивающих скоростные способности (бег с ускорением) - «Зайцы в огороде» - «Вызов номера».
4	4	10.09		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

				4.Подвижная игра «Два мороза».
5	5	11.09		1.Строевые упражнения 2.Понятие «короткая дистанция». Игры «Вызов номера», «Воробьи и вороны». 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с места. Эстафеты.
6	6	13.09		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижная игра на основе разных видов прыжков «Лисы и куры».
7	7	17.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Игра «Погрузка арбузов»
8	8	18.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.Эстафета «Челночный бег» (передача эстафеты касанием) 4. Игра «Кто дальше бросит»
9	9	20.09		1.Строевые упражнения 2.Смешанное передвижение до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры «Два мороза», «Посадка картошки»
10	10	24.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
11	11	25.09		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
12	12	27.09		1.Строевые упражнения(построение в 2 шеренги). Игра «Не ошибись!» 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета.4.Игры «Волк во рву» «Кто дальше бросит»
13	13	01.10		1.Бег с ускорением из различных исходных положений. 2.Игра «Волк во рву»
14	14	02.10		1.Прыжок в длину с места. 2. Эстафеты.
15	15	04.10		1.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

				2.Игра «Кто дальше бросит»,
16	16	08.10		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
17	17	09.10		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
18	18	11.10		1.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки».
19	19	15.10		1.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. 2.Игра «Разгрузи арбузы»,
20	20	16.10		1.Преодоление препятствий. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
21	21	18.10		1.Спрыгивание и запрыгивание. 2.Игра «Парашютисты».
22	22	22.10		1.Развитие скоростно-силовых способностей. 2.Игры «К своим флажкам», «Попади в мяч».
23	23	23.10		1.Равномерный, медленный бег до 8 мин. 2.Игры «Волк во рву», «Третий лишний».
24	24	25.10		Игры-эстафеты
2 четверть				
<i>Гимнастика с основами акробатики (24ч)</i>				
25	1	05.11		Группировка . Перекаты в группировке.
26	2	06.11		1.Лазание по канату. 2.Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь».
27	3	08.11		1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор».
28	4	12.11		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
29	5	13.11		1.Перелезание через коня (гору матов). 2.Игра «Западня», Обезьянки».
30	6	15.11		Перелезание через коня, через горку матов. Игра «Пройти бесшумно».
31	7	19.11		Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев.
32	8	20.11		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
33	9	22.11		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

				Ига «Салки»
34	10	26.11		1.Название основных гимнастических снарядов. 2.Игра «Пройти бесшумно».
35	11	27.11		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
36	12	29.11		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
37	13	03.12		1.Развитие координационных способностей. 2.Игры «Космонавты», «Ползуны».
38	14	04.12		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
39	15	06.12		1.Подтягивание в висе на низкой перекладине. 2. Игра «Три движения».
40	16	10.12		1.Стойка на лопатках. 2. Игра «Совушка»
41	17	11.12		Висы и упоры на низкой перекладине. Игра «Третий лишний»
42	18	13.12		Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «гуси –лебеди»
43	19	17.12		1.Подтягивание в висе на высокой перекладине. 2. Игра «Гномы, великаны».
44	20	18.12		1.Гимнастическая полоса препятствий. 2.Игра «Запрещённое движение».
45	21	20.12		Игра «Фигуры», «Тише едешь – дальше будешь».
46	22	24.12		Игра «Ниточка и иголочка», «Светофор».
47	23	25.12		1.Гимнастическая полоса препятствий. 2.Игра «Запрещённое движение».
48	24	27.12		Игра «Три движения».
3 четверть Подвижные игры на основе баскетбола(28ч)				
49	1	10.01		Бросок мяча снизу на месте. Игра «мяч соседу»
50	2	14.01		Ловля мяча на месте. Игра «мяч соседу»

51	3	15.01		Ловля мяча на месте. Игра «мяч соседу»
52	4	17.01		Передача мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей по кругу»
53	5	21.01		Передача мяча снизу на месте. «Круговая лапта»,
54	6	22.01		Бросок мяча снизу на месте в щит. «Круговая лапта»,
55	7	24.01		Ведение мяча на месте «Круговая лапта»,
56	8	28.01		Ведение мяча на месте. «Мяч в обруч»,
57	9	29.01		Эстафеты с мячами. «Мяч в обруч»,
58	10	31.01		Эстафеты с мячами. «Мяч в обруч»,
59	11	04.02		Бросок мяча снизу на месте в щит. «Мяч в обруч»,
60	12	05.02		Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах».
61	13	07.02		Игры «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».
62	14	11.02		Игры «Передал - садись», «Выстрел в небо».
63	15	12.02		Игра «Перестрелка».
64	16	14.02		Игры «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».
65	17	25.02		Бросок мяча снизу на месте. «Мяч в обруч»,
66	18	26.02		Эстафеты с мячами.
67	19	28.02		Игра в мини-баскетбол.
68	20	04.03		Игра в мини-баскетбол.
69	21	05.03		Эстафеты с мячами.

70	22	07.03		Игра в мини-баскетбол.
71	23	11.03		Игра в мини-баскетбол.
72	24	12.03		Игра в мини-баскетбол.
73	25	14.03		Эстафеты с мячами
74	26	18.03		Т.Б.Игры «Круговая лапта», «Мяч в обруч».
75	27	19.03		Т.Б.Игры «Круговая лапта», «Мяч в обруч».
76	28	21.03		Эстафеты с мячами
4 четверть Подвижные игры на основе легкой атлетики (25ч)				
77	1	01.04		<u>Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры.</u> 1.Строевые упражнения (основная стойка, построение в колонну по одному, построение в шеренгу) 2.Подвижные игры на основе строевых упражнений и ходьбы - «Два мороза»
78	2	02.04		1.Строевые упражнения (повороты направо, налево) Игра «Змейка». 2.Сочетание различных видов ходьбы (ходьба на полупальцах, с высоким подниманием бедра) Ходьба под счет. 3.Подвижные игры на основе разных видов ходьбы и - «Вызов номера»
79	3	04.04		1.Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Пройти бесшумно». 2.Обычный бег. Бег с ускорением. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры на основе заданий, развивающих скоростные способности (бег с ускорением) - «Зайцы в огороде» - «Вызов номера».
80	4	08.04		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. 4.Подвижная игра «Два мороза».
81	5	09.04		1.Строевые упражнения

				2.Понятие «короткая дистанция». Игры «Вызов номера», «Воробьи и вороны». 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с места. Эстафеты.
82	6	11.04		1.Строевые упражнения 2.Бег с изменением направления, ритма и темпа. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижная игра на основе разных видов прыжков «Лисы и куры».
83	7	15.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Игра «Погрузка арбузов»
84	8	16.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.Эстафета «Челночный бег» (передача эстафеты касанием) 4. Игра «Кто дальше бросит»
85	9	18.04		1.Строевые упражнения 2.Смешанное передвижение до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Подвижные игры «Два мороза», «Посадка картошки»
86	10	22.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3.ОРУ без предмета. 4.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
87	11	23.04		1.Строевые упражнения 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
88	12	25.04		1.Строевые упражнения(построение в 2 шеренги). Игра «Не ошибись!» 2.Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. 3. 3.ОРУ без предмета. 4.Игры «Волк во рву» «Кто дальше бросит»
89	13	29.04		1.Бег с ускорением из различных исходных положений. 2.Игра «Волк во рву»
90	14	30.04		1.Прыжок в длину с места. 2. Эстафеты.
91	15	06.05		1.Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. 2.Игра «Кто дальше бросит»
92	16	07.05		1.Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

				2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
93	17	13.05		1.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки».
94	18	14.05		1.Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. 2.Игра «Разгрузи арбузы»,
95	19	16.05		1.Преодоление препятствий. 2.Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди».
96	20	20.05		1.Спрыгивание и запрыгивание. 2.Игра «Парашютисты».
97	21	21.05		1.Развитие скоростно-силовых способностей. 2.Игры «К своим флажкам», «Попади в мяч».
98	22	23.05		1.Равномерный, медленный бег до 8 мин. 2.Игры «Волк во рву», «Третий лишний».
99	23	27.05		Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.
100	24	28.05		Игры «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
101	25	30.05		Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Игры-эстафеты

