ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №138 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании МО учителей  начальных классов  Протокол №  От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | «СОГЛАСОВАНО»  Зам.директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» сентября 20\_\_\_ г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГБОУ СОШ №138 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» сентября 20\_\_\_ г. |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

по физической культуре

1 класс

2014 -2015 уч. год

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются примерными программами по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендо­ванными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (А. П.Матвеев), М.«Просвещение», 2011 г. разработана на основе Примерной программы, она предусматривает трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент со­ставляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариа­тивная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей де­тей, региональных и местных особенностей работы школ.

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса**

**(система «Перспектива»)**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классов (А. П.Матвеев), М.«Просвещение», 2011 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе,102часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: «Физическая культура» 1—4 классов. Авторы: А.П.Матвеев.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**Цели программы по предмету «Физическая культура» 1 класс:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека.

- овладение умениями организовать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 1класса направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Принципы и подходы к формированию содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы организации урока:** фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная работа.

**Вид занятий:** комбинированный.

**Место учебного предмета** «Физическая культура» по учебному плану ГБОУ СОШ №138.  Программа  курса «Физическая культура» (автор: А. П. Матвеев) в  1 классе составляет 99 часов (3 часа в неделю). Количество часов в учебном плане ГБОУ СОШ №138 составляет 99 часов (3 часа в неделю).

**Национально-региональный компонент** в курсе физической культуры 1 класса реализуется в соответствии с рекомендациями, путём включения в урок в качестве  учебного материала рассказов о спортсменах города, области, спортивных достижениях школы, исторических справок и публицистических статей.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Состав учащихся образовательной программы первых классов, составляет возраст 7-8 лет.

Уровень мотивации зависит от физического развития учащегося и преподавания предмета учителем.

Количество обучающихся в первых классах составляет 100 человек.

**II Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре 3 ч.**  
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест  
**Способы физкультурной деятельности 4 ч.**  
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.  
**Физическое совершенствование 92ч.**  
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь; с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Общеразвивающие упражнения не являются отдельной частью тематического планирования, а входят в состав различных уроков по темам физического совершенствования.

***Гимнастика с основами акробатики***  
*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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 (стилизованные 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***  
*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***  
*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.  
*Повороты* переступанием на месте.  
*Спуски* в основной стойке.  
*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.  
*Торможение* падением.  
***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 «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  
*На материале раздела «Спортивные игры»:*  
*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».

III

**III Планируемы результаты.**

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся на конец года:

1.Основы знаний о физической культуре.

    Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;

- положение тела в пространстве (упоры,стойки, висы, седы);

- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;

- выполнение основных движений с различной скоростью;

- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;

- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба,бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)

- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);

- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;

- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

2.Подвижные игры.

   Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений  ( ходьба, бег, метания, прыжки ), элементарных игровых умений ( ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски ), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

   Коллективные подвижные игры без деления на группы: « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву»,  «Метко в круг», «Мяч водящему». «Охотники и утки», «Кто дальше прокатиться», «Тройка», «Бой петухов»,

  «Пингвины с мячом», “Ловля обезьян”

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч»,

« Мяч в корзину», “Брось – поймай», «Выстрел в небо»

3.Гимнастика с элементами акробатики.

     Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем,  флажками, набивным мячом.

    Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

    Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

    Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

    Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

    Строевые упражнения:  основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

4.Легкоатлетические упражнения.

    Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

    Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствии; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты  с бегом на скорость, равномерный, медленный бег ; бег с ускорением .

    Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено)    с  приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

    Метание малого мяча  с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель  с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча  двумя руками от груди вперёд-вверх,  из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

5.Лыжная подготовка.

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.

**Характеристика результатов формирования УУД**

**на разных этапах обучения по УМК «Перспектива»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Личностные УУД | Регулятивные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД |
| 1 класс | 1.Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».  2.Уважать  свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям.  3.Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.  4.Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. | 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.  2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.  3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.  4.Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник. | 1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.  2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.  3.Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие.  4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.  5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. | 1.Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.  2.Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.  3.Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  4.Слушать и понимать речь других.  4.Участвовать в работе в паре. |

**IV Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности** | **Виды контроля** | **Планируемые результаты**  **освоения материала** | **Проведение**  **дата** | | | | | |
| **План** | | **Факти**  **чески** | | | |
|  | **I четверть -27 часов** |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
| 1 | Вводный. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Познакомить учащихся с новым школьным предметом – физкультурой. Дать понятия:шеренга, колонна, обучать понятиям: основная стойка, «смирно», «вольно», положения рук и ног, разучить подвижную игру «Ловишки». |  | |  | | | |
| 2 | Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками | 1 | Урок закрепления знаний | Групповой | текущий | Ознакомить построению в шеренгу, колонну.  Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками. |  | |  | | | |
| 3 | Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Ознакомить учащихся с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному, перестроение в колонну по три, упражнения в прыжках и равновесии. Упражнять в подбрасывании и ловля мяча двумя руками.. |  | |  | | | |
| 4 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Групповой | Текущий | Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча в шеренгах. Развивать точность движений, глазомер |  | |  | | | |
| 5 | Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | групповой | Текущий | Повторить построение в шеренгу и перебрасывание мяча друг другу.  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы и в подлезании под шнур, сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. |  | |  | | | |
| 6 | Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на носках. Понятие короткая дистанция. | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать понятие *короткая дистанция.* |  | |  | | | |
| 7 | Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. |  | |  | | | |
| 8 | Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперёд. | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в прыжках. |  | |  | | | |
| 9 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне. | 1 | Урок закрепления знаний | Индивидуальный | Текущий | Научить детей находить своё место в колонне. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей его одной рукой. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подлезании под шнур и сохранении равновесия. |  | |  | | | |
| 10 | Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. | 1 | Урок закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | Разучить с детьми перестроение в круг из шеренги (I способ); ходьбу и бег по кругу; перебрасывание мяча через шнур.  Упражнять учащихся в прыжках и сохранении равновесия. |  | |  | | | |
| 11 | Совершенствование основных положений рук и ног. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Повторить ходьбу и бег по кругу, прыжки с мячом, приземление на полусогнутые ноги. Упражнять в ползании по скамейке, сохранении равновесия. |  | |  | | | |
| 12 | Ходьба с изменением направления движения. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Разучить ходьбу с изменением направления.  Развивать умения и навыки ходьбы боком приставным шагом, перешагивания через предметы и ловли мяча отскока от стены, перепрыгивания через шнуры. |  | |  | | | |
| 13 | *Гимнастика* Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Разучить ходьбу по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Развивать умения и навыки ходьбы с изменением направления движения, ловли мяча после отскока от пола (в шеренгах) и передаче его колонне. |  | |  | | | |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты. күченеп тезелү | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Ознакомить детей с поворотом в прыжке. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два и спрыгивание с высоты.  Развивать умения и навыки в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. |  | |  | | | |
| 15 | Ходьба и бег между предметами, ползание по скамейке на животе. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Разучить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закрепить умения и навыки в выполнении поворотов прыжком направо и налево, спрыгивании с высоты. Упражнять в равновесии. |  | |  | | | |
| 16 | Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | фронтальный | Текущий | Разучить перестроение в круг из шеренги (II способ) и метание мяча на дальность. Развивать умения и навыки ходьбы и бега врассып-ную с остановкой по сигналу и в колонне по одному. Упражнять в прыжках и лазанье. |  | |  | | | |
| 17 | Метание мяча на дальность . Бег и равновесие. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Групповой | Текущий | Повторить метание мяча на дальность.  Развивать внимание, умения и навыки учащихся равновесия. |  | |  | | | |
| 18 | Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Групповой | Текущий | Разучить ходьбу с изменением темпа движения. Ознакомить с лазаньем на гимнастическую стенку. Развивать умения и навыки по прыжкам, сохранению равновесия. |  | |  | | | |
| 19 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Индивидуальный | Текущий | Учить детей перебрасывать мяч одной рукой и ловить двумя. Развивать умения и навыки в ходьбе с изменением темпа движения, лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах.. |  | |  | | | |
| 20 | Весёлые старты. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Развивать быстроту и ловкость в игре |  | |  | | | |
| 21 | *Гимнастика* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Фронтальный | Текущий | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Развивать умения и навыки в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах. |  | |  | | | |
| 22 | Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя. | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Индивидуальный | Текущий | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений. |  | |  | | | |
| 23 | *Гимнастика* Упражнение в равновесии и прыжках. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Индивидуальный | Текущий | Упражнять учеников в равновесии и прыжках. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу. |  | |  | | | |
|  | | |  | | |
| 24 | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Фронтальный | Текущий | Обучать различным видам ходьбы и бега; прыгучести, перескакиванию через предметы; передаче мяча. Развивать координацию движений, внимание. |  | | |  | | |
| 25 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. | Индивидуальный | Текущий | Разучить ходьбу и бег парами, не держась за руки. Знакомить детей с забрасыванием мяча в корзину. Развивать навык бега змейкой, умение ползать по скамейке и сохранить равновесие и ловкость. |  | | |  | | |
| 26 | Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки | 1 | Урок закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | Обучать поворотам прыжком на месте, прыжкам на правой и левой ноге сгибанием предметов. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; перебрасывание больших мячей |  | | |  | | |
| 27 | Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуальный | Текущий | Совершенствовать технику ходьбы и бега парами, не держась за руки, змейкой. Развивать двигательные качества, координационную способность, ловкость, внимание |  |  | | | | |
| 28 | **II четверть – 21 час**  Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтал ьный | Текущий | Совершенствовать броски мяча,; перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развивать координационную способность, игровые действия обучающихся, ловкость. |  |  | | | | |
| 29 | Ходьба и бег между предметами. | 1 | Урок обоб-щения и систематизации знаний | Групповой | Текущий | Разучить ходьбу и бег между предметами Развивать быстроту и ловкость в игре |  |  | | | | |
| 30 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | 1 | Урок комплексного применения  ноя ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Развивать умения и навыки ходьбы и бега между предметами, перепрыгивания через обручи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и колеях. |  |  | | | | |
| 31 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Групповой | Текущий | Развивать умения и навыки ходьбы и бега змейкой, колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Совершенствовать умения и навыки в подбрасывании, ловле малого мяча, прыжках с высоты. |  |  | | | | |
| 32 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 | Урок комплексного примене  ния ЗУН учащихся | Индивидуальный | Текущий | Разучить перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Развивать быстроту и ловкость в игре |  |  | | | | |
| 33 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Групповой | Текущий | Совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега с изменением направления движения, с нахождением своего места в колон-не, подползание под дугу. Упражнять в прыжках на одной ноге с передвижением вперёд. |  |  | | | | |
| 34 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний . | Групповой | Текущий | Ознакомить с ходьбой и бегом бег с перепрыгиванием через предметы. Развивать быстроту и ловкость в игре |  |  | | | | |
| 35 | Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу. | 1 | Урок комплексного примене  ния ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Повторить ходьбу и бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | |  | | |
| 36 | *Гимнастика* Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Индивидуальный | Текущий | Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и ходьбе по гимнастической скамейке парами. Совершенствовать разученные ранее координационных движений. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба и бег змейкой. Развивать координацию движений в прыжках из обруча. |  | | |  | | |
| 37 | *Гимнастика* Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Фронтальный | Текущий | Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Совершенствовать умения и навыки перепрыгивание через шнур и ведения мяча одной рукой. |  | | |  | | |
| 38 | *Гимнастика* Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуальный | Текущий | Формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений. Научить перекатываться в сторону из упора стоя на коленях. |  | | |  | | |
| 39 | *Гимнастика* Кувырок вперёд из упора присев. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Разучить делать кувырок вперёд из упора присев. Закрепление навыков перекатываться в сторону из упора стоя |  | | |  | | |
| 40 | *Гимнастика* Перекат из упора присев назад. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Разучить делать перекат из упора присев назад. Закрепление навыков перекатываться вперёд из упора присев. |  | | |  | | |
| 41 | *Гимнастика* Лазание по канату. Вис на канате. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. |  | Изучение нового материа-  ла. | Индивидуальный | Текущий | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь лазать по гимн. стенке, канату. |  | | |  | | |
| 42 | *Гимнастика* Лазание по канату. Вис на канате. Развитие силовых способностей. |  | Изучение нового материа-  ла. | Индивидуальный | Текущий | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | |  | | |
| 43 | *Гимнастика* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуальный | Текущий | Разучить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Закрепить навыки делать кувырки и перекаты. |  | | |  | | |
| 44 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Разучить прыжки с высоты с мягким приземлением. Закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. |  | | |  | | |
| 45 | Лазанье по гимнастической стенке и спуск. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Закрепить умения залезать на гимнастическую стенку и спускаться. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | |  | | |
| 46 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Закрепить умения подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол. |  | | |  | | |
| 47 | Ведение баскетбольн. мяча.  Прыжки через скакалку. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Научиться выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. |  | | |  | | |
| 48 | Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. |  | | |  | | |
| 49 | **III четверть – 27 часов**  Вводный. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Фронтальный | Текущий | Уметь подбирать лыжи и палки по росту, *знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.* Уметь подгонять крепления. |  | | | |  |
| 50 | Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. |  | | | |  |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Фронтальный | Текущий | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. |  | | | |  |
| 52 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке. |  | | | |  |
| 53 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток |  | | | |  |
| 54 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Фронтальный | Текущий | Учить передвижению на лыжах скользящим шагом. Закрепить навыки поворачиваться на месте вокруг своей оси. |  | | | |  |
| 55 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | . Закрепить умения передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Развивать навыки передвижения скользящим шагом. |  | | | |  |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами без палок. |  | | | |  |
| 57 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками. |  | | | |  |
| 58 | Стойка лыжника при спуске. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. |  | | | |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять спуски в высокой стойке и подъёмы ступающим шагом. |  | | | |  |
| 60 | Спуск в низкой стойке. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять спуски в низкой стойке и подъёмы ступающим шагом. |  | | | |  |
| 61 | Спуск с горки в разных стойках. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять повороты переступанием. |  | | | |  |
| 62 | Торможение »упором». | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой |  | Уметь выполнять торможение «упором» |  | | | |  |
| 63 | Торможение «плугом». | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять торможение «плугом» |  | | | |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять повороты переступанием. |  | | | |  |
| 65 | Подъём «ёлочкой». | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Учить подъёму на пологий склон «елочкой». |  | | | |  |
| 66 | Подъём «лесенкой». | 1 | Урок изучения и первичного закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | .Учить подъёму на пологий склон «лесенкой». Закрепить знания и представления о правилах безопасности при передвижении на лыжах. |  | | | |  |
| 67 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. |  | | | |  |
| 68 | Передвижение на лыжах с палками. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | .Учить передвижению на лыжах скользящим шагом с палками. Закрепить навыки безопасного падения на лыжне и горке, повторить правила безопасности при ходьбе с палками |  | | | |  |
| 69 | Скользящий шаг | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуа льный | Текущий | Прдолжить обучение скользящему шагу |  | | | |  |
| 70 | Строевые упражнения. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь организованно передвигаться по залу; развивать чувства ритма и темп |  | | | |  |
| 71 | Общеразвивающие упражнения Исходные положеия | 1 | Урок изучения и первичного закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | Уметь выполнять физических упражнений из разных исходных положений |  | | | |  |
| 72 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой |  | | | |  |
| 73 | Упражнения для усиления дыханий и кровообращения | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Уметь выполнять упражнения для усиления дыханий и кровообращения |  | | | |  |
| 74 | Упражнения для мышц рук и туловища | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуа льный | Текущий | Уметь выполнять упражнения для мышц рук и туловища |  | | | |  |
| 75 | Упражнения для мышц спины и ног. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и ног Повторить комплекс общеразвивающих упражнений |  | | | |  |
| 76  77 | **IV четверть – 24 часа**  *Легкая атлетика* Метание набивного мяча на дальность от плеча. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Разучить метанию набивного мяча на дальность от плеча. |  | | | |  |
| Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок». | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Знать техники метания и ловли малого мяча.  Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 78 | Метание малого мяча на цель.Метание набивного мяча из разных положений | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Знать техники метания и ловли малого мяча. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 79 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность . Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 80 | Ловля мяча в движении. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |  | | | |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта».. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
|  | | | |  |
| 82 | Игры с мячом. Выстрел в небо | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Разучить игру” Выстрел в небо”  Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы |  | | | |  |
| 83 | Игры с волейбольным мячом. “Брось – поймай”. Волейбол | 1 | Урок закрепления новых знаний | Индивидуальный | Текущий | Разучить игру “Брось – поймай”  Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 84 | *Гимнастика* Наклон вперед из положения сидя. | 1 | Урок закрепления новых знаний | Индивидуальный | Текущий | Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку. |  | | | |  |
| 85 | *Гимнастика* Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. | 1 | Урок закрепления новых знаний | Фронтальный | Текущий | .Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя. . |  | | | |  |
| 86 | *Гимнастика* Упражнения в равновесии. | 1 | Урок ком-плексного применения ЗУН уч-ся | Фронтальный | Текущий | Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Обучение элементам футбола. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу. |  | | | |  |
| 87 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с места. | 1 | Урок изучения и первич.закрепления нов. знаний | Фронтальный | Текущий | Разучить прыжки в длину с места. Разучить новые игры с прыжками. |  | | | |  |
| 88 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с места. | 1 | Урок изучения и первич.закрепления нов. знаний | Фронтальный | Текущий | Знать правила игр  Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 89 | *Легкая атлетика* Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления знаний | Индивидуа льный | Текущий | Бегать в равномерном темпе до 3мин. |  | | | |  |
| 90 | *Легкая атлетика* Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН уч -ся | Индивидуа льный | Текущий | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 50 м. |  | | | |  |
| 91 | *Легкая атлетика* Преодоление полосы препятствия. | 1 | Урок комплекс-ного примене-ния ЗУН уч -ся | Фронтальный | Текущий | Разучить преодоление полосы препятствия. Закрепить умения бегать и прыгать |  | | | |  |
| 92 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с разбега | 1 | Урок изучения и первичного за-крепления знаний | Фронтальный | Текущий | Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры |  | | | |  |
| 93 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». Тупны хәрәкәт вакытында ыргыту һәм тотып алуга уеннар. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 94 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча.. | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность . Развивать быстроту и ловкость в игре |  | | | |  |
| 95 | Игры с мячом. Выстрел в небо | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Разучить игру” Выстрел в небо”  Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы |  | | | |  |
| 96 | Ловля мяча в движении. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Индивидуа льный | Текущий | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |  | | | |  |
| 97 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. | 1 | Урок изучения и первичного за-крепления знаний | Индивидуа льный | Текущий | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. |  | | | |  |
| 98 | *Легкая атлетика* Прыжки в высоту. | 1 | Урок изучения и первичного закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | Закрепить навыки прыжков (с места, в длину с разбега, в высоту). Закрепить умения бегать и прыгать. |  | | | |  |
| 99 | Итоговой урок. | 1 | Урок обобщения систематизации знаний | Фронтальный | Текущий | Задания на лето Напомнить о правилах поведения на улице, у воды |  | | | |  |

**V Контроль предметных результатов.**

 В результате освоения данной образовательной программы  учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|  | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места | 118-120 см | 115-117 см | 105-114 см | 116-118 см | 113-115 см | 95-112 см |
| Наклон вперёд, не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,2 – 6,0 сек | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 -6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учёта времени |  |  |  |  |  |