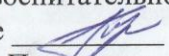
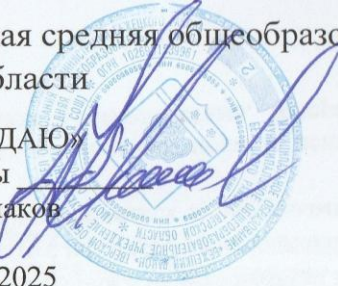


муниципальное общеобразовательное учреждение - Сукроменская средняя общеобразовательная школа Бежецкого района Тверской области

Принята на заседании ШМО  
Протокол №1  
от 30.08.2021

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе   
Л. А. Путинцева

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
А.Б.Колпаков  
Приказ № 56-13  
От 30.08.2025



*Рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс*  
в соответствии с ФГОС

Учитель: Банникова Н.О.

2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Класс-1

Количество часов-102

Всего-102, в неделю-3

<b>Роль и место дисциплины</b>	<p>Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.</p> <p>Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p>
<b>Адресат</b>	Программа адресована обучающимся первых классов общеобразовательных школ.
<b>Соответствие Государственному образовательному стандарту</b>	<p>Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).</p> <p>Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников</p>
<b>Цели и задачи</b>	Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, <b>целью</b> программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие все-

	<p>стороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.</p> <p>Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<p><b>Специфика программы</b></p>	<p>В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.</p>
<p><b>Структура программы</b></p>	<p>Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».</p> <p>Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.</p> <p>Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия</p>

из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В 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.

В свою очередь, 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.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнооб-

	<p>разные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>
<p><b>Требования к результатам</b></p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li> <li>— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Формы организации учебного процесса</p>	<p>Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).</p>
<p><b>Планируемые результаты:</b></p>	<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p>

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

	<i>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
<b>Итоговый контроль</b>	По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.
<b>Объем и сроки изучения</b>	На изучение математики отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часа:
<b>Учебно-методические комплекты по математике для 1 класса (программы, учебники, рабочие тетради, тесты).</b>	Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. Рабочая программа по физической культуре
	Компьютер Мультимедийный проектор
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</b>	Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 ) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Скакалка детская Мат гимнастический Кегли Обруч пластиковый детский Рулетка измерительная Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноски и хранения мячей Сетка волейбольная Аптечка



<p><b>Материально-техническое обеспечение образовательного процесса</b></p>	<p>Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.</p> <p>К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.</p> <p>Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.</p> <p>Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.</p>
---	--

**Тематическое планирование**  
*по физической культуре 1 класс*

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<p><b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b></p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>

<p><b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p><b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими<sup>1</sup> упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b>  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b>  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b>  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b>  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Тренировка ума и характера</b>  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.   Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b>  Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>

по физической культуре 1 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Дата
<p><b>Универсальными компетенциями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li> <li>— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</p>						

1.	1ч	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		2/09
Легкая атлетика – 12 ч.						
2.	1ч	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		3/09
3.	1ч	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.	7/09
4.	1ч	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		9/09
5.	1ч	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	10/09
6.	1ч	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельно-		14/09



				му выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
7.	1ч	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		16/09
8.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		17/09
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
9.	1ч	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.		21/09
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	23/09
11.	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил		24/09

		набивного мяча.		выполнения.		
12.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	28/09
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		30.09
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование			1/10
Подвижные игры – 12 ч.						
15.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		5/10
16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный			7/10
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный			8/10
18.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный			12/10
19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование			14/10
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала			19.10

21.	1ч	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		21/10
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала	Моделировать игровые ситуации.		22/10
23.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		26/10
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный			28.10
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		29.10
26.	1ч	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный			9.11
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
27.	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		11.11
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
28.	1ч	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и воен-		12.11

				ной деятельностью человека.		
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.						
29.	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		16.11
30.	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		18.11
31.	1ч	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		19.11
32.	1ч	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		23.11
33.	1ч	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	25.11

Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
34.	1ч	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).		26.11
35.	1ч	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		30.11
36.	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		2.12
37.	1ч	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		3.12
38.	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выпол-		7.12

				нения опорного прыжка.	
39.	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	9.12
40.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	10.12
41.	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	14.12
42.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медведжата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный		16.12
43.	1ч	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие сило-	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать	17/12

		вых качеств		технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).			
Подвижные игры – 4 ч.							1ч
44.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		21/12	
45.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»				23.12	
46.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».				24.12	
47.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».				28.12	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							1ч
48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.		11.01	
III – четверть (27 ч.)							1ч
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							1ч
49.	1ч	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		13/01	
Лыжная подготовка – 20 ч.							1ч
50.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		14.01	
51.	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.			18/01	
52.	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.			20/01	
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		Переносить и надевать лыжный инвентарь.		22/01

54.	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		25/01
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
55.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		27.01
56.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		28.01
57.	1ч	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		1.02	
58.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование		3/02	
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			4.02	
60.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			8/02	
61.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			10/02	
62.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала		11/02	
63.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		22.02	
64.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		24/02		
65.	1ч	Попеременно двухшажный ход.		25.02		
66.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	1.03		
67.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		3/03
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный			4.03



69.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		10/03
70.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	11/03

Подвижные игры – 4 ч.							1ч
71.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		15/03	
72.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».				17/03	
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».				29/03	
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».				31.03	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							1ч
75.	1ч	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		1.04	
IV – четверть (24 ч.)							
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.							
76.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		5.04	
Легкая атлетика – 12 ч.							1ч
77.	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.		7/04	
78.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный			8/04	
79.	1ч	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		12/04	
80.	1ч	Прыжки в длину с разбега.				Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	14/04
81.	1ч	Бег. Метание на дальность.			Различать разновидности беговых заданий.		15/04
82.	1ч	Бег. Метание на дальность.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых	Сдача контрольного норматива метание на даль-	

				упражнений, при метании мяча	ность.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
83.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		19/04
84.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».				21/04
85.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				22/04
86.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				26/04
87.	1ч	Кроссовая подготовка.				28/04
88.	1ч	Кроссовая подготовка.				29.04
89.	1ч	Кроссовая подготовка.				Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
Подвижные игры – 9 ч.						
90.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек.		5.05
91.	1ч	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			6/05	
92.	1ч	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			10/05	
93.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			12/05	
94.	1ч	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			13.05	
95.	1ч	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			17/05	
96.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.			19/05	
97.	1ч	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			20/05	
98.	1ч	Эстафеты. Развитие координации.			24/05	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 4ч.						
99.-	4ч	Правила поведения при купании в водоемах во время		Соблюдать правила поведения при		26-27/05

102	летних каникул.	купании в открытых водоемах.
-----	-----------------	------------------------------

### Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
5. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.