

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
М.Фр Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Т.Я. Плесовских
От «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
А.М. Сивуха
От «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	16

Учитель: Елисеева Д.К.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 1 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в редакции от 22.09.2011 г. № 2357) с изменениями от 31.12.2015 г. № 1576
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федеральных перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
3. Приказ МАОУ Кулаковская СОШ от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
4. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением: авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС начального образования без изменений. Общий объем учебного времени 99 часов.

Задачи и цели программы.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Планируемые РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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 её 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 её 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 инвентарём 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической

культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. 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.

Способы физической деятельности.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движении шагом и бегом, передачи мяча в движении, ловля мяча, броски мяча в корзину и в щит, подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча, передача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних из звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от

груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	24	35	18	21	30

	(количество раз за 1 мин)						
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Ил смешанное передвижение по пересеченной местности	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Часы	Виды деятельности
Легкая атлетика	24	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> <p>Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>

		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Подвижные игры на основе баскетбола.	24	Осваивать технику бросков мяча, ловли и передачи мяча на месте и в движении, ведении мяча на месте. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча. Уметь играть в подвижные игры с бегом, ловлей и передачей мяча.
Гимнастика	12	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику висов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении висов. Осваивать технику лазания в упоре присев и соя на коленях. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания. Осваивать технику лазания лежа на животе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазания по гимнастической стенке. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания.
Подвижные игры	24	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Знать правила подвижных игр. Соблюдать правила техники безопасности во время проведения игр.

Лыжная подготовка	15	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при передвижении на лыжах</p> <p>Осваивать технику поворотов переступанием на месте, передвижение ступающим шагом, передвижение скользящим шагом, спуск с уклона, подъем в горку ступающим шагом. Проходить дистанцию 1 км без учета времени.</p>
Знания о физической культуре	В ходе уроков	<p>Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека. Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.</p> <p>Простейшие навыки контроля самочувствия. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>
<p>ИТОГО:</p> <p style="text-align: center;">99 ч</p>		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Дата
1	1	I четверть Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Знакомство с предметом «Физическая культура»	3.09
2	1	Ходьба на носках, на пятках	6.09
3	1	Бег 30 м подготовка к сдаче ГТО История появления физических упражнений.	8.09
4	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека	10.09
5	1	Прыжок в длину с места подготовка к сдаче ГТО Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	13.09
6	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	15.09
7	1	Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	17.09
8	1	Равномерный бег 2 мин. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	20.09
9	1	Чередование ходьбы и бега. Смешанное передвижение 1 км подготовка к сдаче ГТО	22.09
10	1	Равномерный бег 4 мин. Гимнастика для глаз.	25.09

11	1	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Пятнашки»	27.09
12	1	Подвижная игра «Пятнашки»	29.09
13	1	Бросок мяча снизу на месте. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски	1.10
14	1	Бросок мяча снизу на месте. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски	3.10
15	1	Ловля мяча на месте. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски	5.10
16	1	Передача мяча снизу на месте. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски	8.10
17	1	Передача мяча снизу на месте. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля, ведение, броски	10.10
18	1	Эстафеты с мячами. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты	12.10
19	1	Эстафеты с мячами. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты	15.10
20	1	Бросок мяча снизу на месте в щит	17.10
21	1	Бросок мяча снизу на месте в щит	19.10
22	1	Игра «Выстрел в небо». Развитие сообразительности, ловкости, быстроты	22.10
23	1	Ловля мяча на месте Развитие сообразительности, ловкости, быстроты	24.10
24	1	Ловля мяча на месте Развитие сообразительности, ловкости, быстроты	26.10
		II четверть	
25	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	8.11
26	1	Размыкание и смыкание приставными шагами	10.11
27	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	12.11
28	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках	15.11
29	1	Кувырок вперед и в сторону.	17.11
30	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу подготовка к сдаче ГТО	19.11

31	1	Висы с подниманием согнутых ног	22.11
32	1	Висы с подниманием прямых ног.	24.11
33	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	26.11
34	1	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	29.11
35	1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	1.12
36	1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	3.12
37	1	Игра: «Иголочка и ниточка»	6.12
38	1	Игра: «К своим флажкам»	8.12
39	1	Эстафеты.	10.12
40	1	Игра «Два мороза»	13.12
41	1	Игра: «Пятнашки»	15.12
42	1	Игра: «Прыгающие воробушки»	17.12
43	1	Игры: «Пятнашки», «Два мороза»	20.12
44	1	Игра «Зайцы в огороде».	22.12
45	1	Игра «Лисы и куры»	24.12
46	1	Игра «Точный расчет».	27.12
47	1	Игра «Точный расчет».	10.01
48	1	Игры. Эстафеты.	12.01
		3 четверть	
49	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах	17.01
50	1	Переноска, укладка лыж, надевание креплений	19.01

51	1	Повороты переступая на месте	21.01
52	1	Ступающий шаг	24.01
53	1	Скользящий шаг	26.01
54	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок	28.01
55	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок	31.01
56	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок	2.02
57	1	Передвижение скольльзящим шагом без палок	4.02
58	1	Подъем на склон ступающим шагом	9.02
59	1	Подъем на склон ступающим шагом	11.02
60	1	Спуск в низкой стойке без палок	13.02
61	1	Спуск в низкой стойке без палок	16.02
62	1	Прохождение в медленном темпе до 1 км	18.02
63	1	Прохождение до 1 км подготовка к сдаче ГТО	21.02
64	1	Игра: «Прыгающие воробушки»	23.02
65	1	Игра: «Прыгающие воробушки»	25.02
66	1	Игра «Зайцы в огороде»	2.03
67	1	Игра «Зайцы в огороде»	4.03
68	1	Игра: «Бег за флажками»	7.03
69	1	Игра: «Бег за флажками»	9.03

70	1	Игра: «Сбей мяч»	11.03
71	1	Игра: «Сбей мяч»	14.03
72	1	Игра: «Точный удар»	16.03
73	1	Игра: «Точный удар»	18.03
74	1	Игра: «Охотник и сторож»	21.03
75	1	Игра: «Охотник и сторож»	23.03
76	1	Бросок мяча снизу на месте в щит	25.03
77	1	Бросок мяча снизу на месте в щит	28.03
78	1	Ловля мяча на месте	30.03
79	1	Ловля мяча на месте	1.04
80	1	Игра: «Выстрел в небо»	4.04
81	1	Игра: «Выстрел в небо»	6.04
82	1	Ловля и передача мяча снизу на месте	8.04
83	1	Игра: «Мяч в обруч»	11.04
84	1	Игра: «Мяч в обруч»	13.04
85	1	Эстафета с мячами	15.04
86	1	Игра: «Мяч в воздухе»	18.04
87		Игра: «Мяч в воздухе»	20.04
88	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага	22.04
89	1	Ходьба через несколько препятствий.	25.04
90	1	Метание малого мяча на дальность	27.04

91	1	Метание малого мяча на дальность	29.04
92	1	Метание мяча в цель с 3-4 метров	2.05
93	1	Метание мяча в цель с 6 метров подготовка к сдаче ГТО	4.05
94	1	Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам	6.05
95	1	Прыжок в высоту с разбега. Игра «К своим флажкам».	9.05
96	1	Равномерный бег 4 мин. Игра: «Пятнашки»	11.05
97	1	Бег 1 км подготовка к сдаче ГТО . Игра: «Пятнашки»	13.05
98	1	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Пятнашки»	16.05
99	1	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Пятнашки»	19.05