

МБОУ Холмогорская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор школы

 /Еремеев А.В./

« 31 » 08 2020 год

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 /Хохрякова О.Н./

« 31 » 08 2020 год

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 30 » 08 2020 год

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

1 класс

начальное общее образование

(класс, уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования

(наименование программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Седых Светлана Ивановна

2020год.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе требований результатам основной образовательной программы начального общего образования.

В учебном плане в обязательной части на изучение физической культуры отводится 99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебных недели)

Результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты

Основы знаний о физической культуре

1 класс научится:

Ученик научится:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

Легкая атлетика

Ученик научится:

Бег: обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Старт из различных исходных положений.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Метание малого мяча: с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Выполнять двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;

демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Упражнения на низкой перекладине: висы - лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые - вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов, как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);

Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор, стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», 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»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения и игры;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

Лыжные гонки

Организуемые 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.

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

формирование чувства гордости за свою Родину.

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: освоение обучающимися межпредметные понятия - скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение.

И универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками; овладение начальными сведениям о сущности содержание учебного предмета занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– показателями развития основных физических качеств(сила быстрота выносливость гибкость).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, обще-развивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуя команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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,

перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуящие 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; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; 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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

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 туловища 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 и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних 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 и булавы), 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 лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 с горки 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; 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 общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех 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.

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

Тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата факт	Тема урока	Контроль	Примечание
1	08.09		Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну.		
2	10.09		Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт».		
3	11.09		Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». игра «Кто быстрее»	контроль	
4	15.09		Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 ×10 м. игра «Волк во рву»	контроль	
5	17.09		Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».		
6	18.09		Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»		
7	22.09		Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.		
8	24.09		Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	контроль	
9	25.09		Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места		
10	29.09		Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижная игра попади в мяч.		
11	01.10		Ознакомление со способами развития выносливости. Игра попади в мяч. Объяснение понятия «физические		

			качества человека».		
12	02.10		Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега.		
13	06.10		Ознакомление с различными видами народных игр.		
14	08.10		Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель.		
15	09.10		Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.		
16	13.10		Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время».		
17	15.10		Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»		
18	16.10		Обучение технике выполнения кувырка вперед.		
19	20.10		Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».		
20	22.10		Обучение выполнения упражнения «мост». Игра «У медведя во бору»		
21	23.10		Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке		
22	03.11		Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке .		
23	05.11		Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа.		
24	06.11		Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».		
25	10.11		Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Эстафета «Не урони мешочек»		
26	12.11		Обучение кувыркам вперед поточным методом		
27	13.11		Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат. Обучение перекату назад в группировке		
28	17.11		Обучение упражнениям с		

			гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений.		
29	19.11		Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания.		
30	20.11		Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»		
31	24.11		Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»		
32	26.11		Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. . Совершенствование кувырков вперед		
33	27.11		Совершенствование навыков лазанья и перелезание по гимнастической стенке.		
34	01.12		. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»		
35	03.12		Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам.		
36	04.12		Обучение лазанью по канату.		
37	08.12		Развитие выносливости в круговой тренировке		
38	10.12		. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке		
39	11.12		Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату		
40	15.12		Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге		
41	17.12		Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.		
42	18.12		Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений . Игра «Передал, садись».		

43	22.12		Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Игра «Кто дальше бросит»		
44	24.12		Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке		
45	25.12		Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге .		
46	12.01		Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.		
47	14.01		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»		
48	15.01		Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах		
49	19.01		Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Встречная эстафета.		
50	21.01		Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне		
51	22.01		Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом		
52	26.01		Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок. Игра «День и Ночь»		
53	28..01		Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5–8°		
54	29.01		Обучение торможению на лыжах		
55	02.02		Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок		
56	04.02		Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Игра «Кто дальше прокатиться»		
57	05..02		Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах		
58	09..02		Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в		

			подъем от 5–8° с палками		
59	11.02		Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе		
60	12.02		Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.		
61	16.02		Обучение броскам и ловле мяча в паре.		
62	18.02		Обучение броскам мяча одной рукой.		
63	19.02		Обучение упражнениям с мячом у стены.		
64	02.03		Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.		
65	04.03		Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».		
66	05.03		Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху».		
67	09. 03		Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.		
68	11.03		Обучение броскам и ловле мяча через сетку.		
69	12.03		Обучение броскам набивного мяча из-за головы.		
70	16. 03		Броски набивного мяча из-за головы.		
71	18.03		Броски малого мяча в горизонтальную цель.		
72	19.03		Разучивание кувырка назад.		
73	30.03		Обучение стойке на голове.		
74	01. 04		Развитие координации .		
75	02. 04		Обучение упражнениям акробатики у стены.		
76	06.04		Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки		
77	08. 04		Развитие координации посредством упоров на руках.		
78	09.04		Совершенствование прыжка		

			в длину с места.		
79	13.04		Совершенствование упражнений акробатики		
80	15.04		Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.		
81	16. 04		Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»		
82	20.04		Обучение упражнениям со скакалкой. Разучивание игры «Пустое место»		
83	22.04		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»		
84	23.04		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа .		
85	27.04		Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.		
86	29.04		Развитие выносливости различными способами.		
87	30.04		Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств		
88	04.05		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.		
89	06.05		Обучение прыжкам через низкие барьеры		
90	07.05		Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий		
91	11.05		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м		
92	13. 05		Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		
93	14. 05		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность.		
94	18. 05		Контроль пульса. Строевые		

			упражнения		
95	20.05		Челночный бег 3 × 10 м.		
96	21.05		Совершенствование бросков и ловли мяча.		
97	25.05		Совершенствование бросков и ловли мяча.		
98	27.05		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями		
99	28.05		Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке.		