

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России –
общеобразовательная школа при Посольстве России в Лаосе

| | | |
|--|---|---|
| «Рассмотрено» руководитель МО _____/ Качурина Л.П./ Протокол № ____ от « » 2021 г. | «Согласовано» зам. директора по УВР _____/ Сафин А.Р. / от « » 2021 г. | «Утверждаю» Директор школы _____/Поздняков А.П./ Распоряжение № ____ от « » 2021 г. |
|--|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

степень образования - начальное общее образование, 1 класс

количество часов - **66**

Программу составил:

Малейченко Григорий Александрович,

учитель физкультуры и ОБЖ

ВЬЕНТЬЯН

2021 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 1-4 класс. Реализация программы предполагает использование УМК (В.И. Лях «Физическая культура» учебник для учащихся 1-4 классов. – 6-е изд., - М.: Просвещение, 2019).

Рабочая программа учебного курса 1 класса по физической культуре разработана с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных постановлением главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении введение в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 года, рег. №17785)
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373)
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год
- Положение о специализированном структурном образовательном подразделении Посольства России в Лаосе, от 1 февраля 2016 года;
- Основная образовательная программа НОО средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе
- Учебный план средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе на 2021-2022 уч.год.
- Положение о рабочей программе педагога средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе.

Количество часов по программе – 66 ч. Количество часов в неделю – 2 ч.

| Порядковый номер учебника в Федеральном перечне | Автор/Авторский коллектив | Название учебника | Класс | Издатель учебника |
|---|---------------------------|---------------------|-------|----------------------------|
| <u>1.1.1.8.1.3.1</u> | В.И. Лях | Физическая культура | 1-4 | Издательство «Просвещение» |

Цели и задачи

Общей целью образования в 1 классе является формирование разносторонне физически развитой личности.

В соответствии с этим календарно тематическое планирование ориентируется на достижение следующих практических задач:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, успешному обучению;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие

человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

3. Содержание курса «Физическая культура»

| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---|--|
| 1. Основы знаний – в процессе уроков | |
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной 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 |
| Современные Олимпийские игры Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. | 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. |
| Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. |
| Органы чувств Специальные упражнения для органов зрения. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. |
| Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Органы дыхания Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| Пища и питательные вещества Рекомендации по правильному усвоению пищи. | Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |

| | |
|--|--|
| <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i> | |
| Тренировка ума и характера Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). | 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. |
| Самоконтроль Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. | Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. |
| Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i> | 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 |
| 2. Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - 17 часов | |
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: бег на выносливость; названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>4 мин, кросс. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков). <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
| <p>3. Гимнастика с основами акробатики – 30часов</p> | |
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных,</i></p> | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их</p> | <p>составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| <p>переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> | <p>новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |
|--|--|

4. Подвижные игры – 16 часов

| | |
|--|--|
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию</i></p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> | <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
| <p>Твои физические способности 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</p> | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> |

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, изучение материала по темам: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности проходит в процессе уроков, при прохождении разделов программы часы распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

4. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Название раздела, темы | Дата | Количество часов | Примечание |
|------------------------------|---|-------|------------------|------------|
| Легкая атлетика – 3 ч | | | | |
| №1 | Знания о физической культуре: Правила техники безопасности на занятиях лёгкоатлетическими упражнениями. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением Развитие скоростных качеств. Игры: «Салки» «Воробьи - вороны» | 01.09 | 1 | |
| №2 | Знания о физической культуре: понятие короткая дистанция. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением Развитие скоростных качеств. Игры: «Салки» «Вызов номеров» | 02.09 | 1 | |
| №3 | Знания о физической культуре: понятие бег на скорость. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег до 30м. Развитие скоростных качеств. Игры: «Гуси-лебеди!», «Вызов номеров» | 08.09 | 1 | |
| Подвижные игры – 7 ч | | | | |
| №4 | Знания о физической культуре: правила проведения игр. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры: «Два мороза», « К своим флажкам!», «Ленточки!» | 09.09 | 1 | |
| №5 | Знания о физической культуре: Что такое физическая | 15.09 | 1 | |

| | | | | |
|--|--|-------|---|--|
| | культура. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Метко в цель!», «Точный расчёт!», «Эстафета!» | | | |
| №6 | Знания о физической культуре: связь физической культуры с укреплением здоровья. ОРУ. Развитие скоростно -силовых способностей. Игры: «Метко в цель!», «Точный расчёт!», «Эстафета!» | 16.09 | 1 | |
| №7 | ОРУ. Развитие скоростно -силовых способностей. Игры: «Удочка», «Гуси-лебеди!», «Воробьи, вороны!» | 22.09 | 1 | |
| №8 | ОРУ. Развитие скоростно -силовых способностей. Игры: «Удочка», «Гуси -лебеди!», «Воробьи, вороны!» | 23.09 | 1 | |
| №9 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Удочка», «Гуси -лебеди!», «Эстафета!» Способы физкультурной деятельности: Измерение частоты сердечных сокращений | 29.09 | 1 | |
| №10 | ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Кто дальше бросит», «Гуси -лебеди!», «Воробьи, вороны!» Способы физкультурной деятельности: Измерение частоты сердечных сокращений. | 30.09 | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч | | | | |
| №11 | Знания о физической культуре: Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с основами акробатики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей. Игра: «Пройти бесшумно» | 13.10 | 1 | |
| №12 | Знания о физической культуре: Названия снарядов и гимнастических элементов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей. Игра: «Пройти бесшумно» | 14.10 | 1 | |
| №13 | Основная стойка. ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». Знания о физической культуре: Орган осязания — кожа. Уход за кожей | 20.10 | 1 | |
| Легкая атлетика – 7 ч | | | | |
| №14 | Знания о физической культуре: понятие бег на скорость. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Бег с ускорением. Бег до 30м. Развитие скоростных качеств. Игры: «Гуси-лебеди!», «Вызов номеров» | 21.10 | 1 | |
| №15 | Знания о физической культуре: олимпийская символика. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом. Бег с ускорением. Бег до 60м. Игры: «Круговая эстафета!», «Вызов номеров» | 27.10 | 1 | |
| №16 | Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, двух на месте, с поворотом на 90 ⁰ . Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 28.10 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|-------|---|--|
| №17 | ОРУ. Прыжки на одной ноге, двух на месте, с продвижением вперёд. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 03.11 | 1 | |
| №18 | Способы физкультурной деятельности. Измерение длины и массы тела. ОРУ. Прыжки на одной ноге, двух на месте, с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: « Лисы куры» | 10.11 | 1 | |
| №19 | ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «К своим флажкам» | 11.11 | 1 | |
| №20 | Способы физкультурной деятельности. Показатели осанки. ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Кто дальше бросит» | 24.11 | 1 | |
| Подвижные игры – 3 ч | | | | |
| №21 | Знания о физической культуре: Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ Развитие скоростных способностей. Игры: «Чай-чай выручай!», « Пятнашки!», «Ленточки!» | 25.11 | 1 | |
| №22 | Знания о физической культуре: названия игр и правила игры. ОРУ Развитие скоростных способностей. Игры: «Чай-чай выручай!», « Пятнашки!», «Ленточки!» | 01.12 | 1 | |
| №23 | Знания о физической культуре:: названия игр , инвентарь. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры: «Два мороза», « К своим флажкам!», «Ленточки!» | 02.12 | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики – 30 ч | | | | |
| №24 | Знания о физической культуре: Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с основами акробатики. Основная стойка. ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей. Подвижные игры | 08.12 | 1 | |
| №25 | Основная стойка. ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Способы физкультурной деятельности: Измерение частоты сердечных сокращений | 09.12 | 1 | |
| №26 | Основная стойка. ОРУ. Построение в круг. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Подвижные игры | 15.12 | 1 | |
| №27 | Основная стойка. ОРУ. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Подвижные игры | 16.12 | 1 | |
| №28 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. | 22.12 | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|-------|---|--|
| | Развитие координационных способностей | | | |
| №29 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Способы физкультурной деятельности: Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Эстафета» | 23.12 | 1 | |
| №30 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 29.12 | 1 | |
| №31 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 30.12 | 1 | |
| №32 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Игра: «Западня!» | 12.01 | 1 | |
| №33 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок в сторону. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 13.01 | 1 | |
| №34 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперёд. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 19.01 | 1 | |
| №35 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперёд. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 20.01 | 1 | |
| №36 | Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс!», шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение: стойка на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев. Знания о физической культуре: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей Подвижные игры | 26.01 | 1 | |
| №37 | Обучение: Лазанье по гимнастической стенке. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Развитие скоростно | 27.01 | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|-------|---|--|
| | силовых способностей. Подвижные игры | | | |
| №38 | Обучение: Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Развитие скоростно силовых способностей. Подвижные игры | 02.02 | 1 | |
| №39 | Обучение: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. ОРУ в движении. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 03.02 | 1 | |
| №40 | Обучение: Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. ОРУ в движении. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие скоростно силовых способностей. Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 09.02 | 1 | |
| №41 | ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Обучение: Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие скоростно силовых способностей. Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 10.02 | 1 | |
| №42 | ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Обучение: Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Развитие скоростно силовых способностей. Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 24.02 | 1 | |
| №43 | Знания о физической культуре: Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с палкой. Обучение: Упражнения в висе стоя и лёжа. Развитие силовых способностей Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 03.03 | 1 | |
| №44 | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с палкой. Обучение: Упражнения в висе стоя и лёжа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры эстафета полоса препятствий | 03.03 | 1 | |
| №45 | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с палкой. Обучение: Упражнения в висе спиной: к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Способы физкультурной деятельности: выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Развитие силовых способностей. Игра: «Светофор» | 16.03 | 1 | |
| №46 | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ с палкой. Обучение: Упражнения в висе спиной: к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Способы физкультурной деятельности: выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки Развитие силовых способностей. Игра: «Светофор» | 17.03 | 1 | |
| №47 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. ОРУ с палкой. Обучение: Вис на согнутых руках. Способы физкультурной деятельности: выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки Развитие силовых | 23.03 | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|---|-------|---|--|
| | способностей. Игра: «Фигуры» | | | |
| №48 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. ОРУ с палкой. Обучение: Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Игра: «Фигуры» | 24.03 | 1 | |
| №49 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. ОРУ с мячом. Обучение: Стойка на носках, на одной ноге на полу. Шаг с прискоком; приставные шаги. Развитие координационных способностей. Игра: «Фигуры» | 30.03 | 1 | |
| №50 | Шаг с прискоком; приставные шаги. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. ОРУ с мячом. Обучение: Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Игра: «Фигуры» | 31.03 | 1 | |
| №51 | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Шаг галопа в сторону. ОРУ с мячом. Обучение: Перешагивание через мячи. Повороты на 90°. Игра: эстафета полоса препятствий | 13.04 | 1 | |
| №52 | Шаг галопа в сторону. Обучение: Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. ОРУ с мячом. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Игра: эстафета полоса препятствий | 14.04 | 1 | |
| №53 | Шаг галопа в сторону. ОРУ с мячом. Обучение: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на скамейке. Развитие координационных способностей. Игра: эстафета полоса препятствий | 20.04 | 1 | |
| Спортивные игры – 9 часов | | | | |
| №54 | Знания о физической культуре: Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры: «Волк во рву!», «Посадка картошки!». Эстафеты | 21.04 | 1 | |
| №55 | Способы физкультурной деятельности: выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры: «Третий лишний!», «Зайцы в огороде!» Эстафеты | 27.04 | 1 | |
| №56 | ОРУ. Обучение метанию на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», эстафеты | 28.04 | 1 | |
| №57 | Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ОРУ. Обучение: Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты. «Школа мяча» | 04.05 | 1 | |
| №58 | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. ОРУ. Обучение метанию на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: «Кто дальше | 05.05 | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------|---|-------|---|--|
| | бросит», «Точный расчет», эстафеты | | | |
| №59 | Знания о физической культуре: организация соревнований. ОРУ на развитие координации. Закрепление: Ловля и передача мяча на месте. Обучение: Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Развитие координационных способностей. Эстафеты. «Школа мяча» «Мяч водящему!», «Мяч в корзину» | 11.05 | 1 | |
| №60 | Знания о физической культуре: Олимпийские чемпионы по различным видам спорта. Закрепление: Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Обучение: Броски мяча в мишень, обруч. ОРУ на развитие координации. Развитие координационных способностей. Эстафеты. «Школа мяча» «Мяч водящему!», «Попади в обруч!» | 11.05 | 1 | |
| №61 | Физкультурно - оздоровительная деятельность Гимнастика для глаз. ОРУ. Закрепление: Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Закрепление: Броски мяча в мишень, обруч. Развитие координационных способностей. Эстафеты. «Школа мяча» «Мяч водящему!», «Попади в обруч!» | 12.05 | 1 | |
| №62 | Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплекс дыхательных упражнений. Закрепление: Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в шаге. Броски мяча в мишень, обруч. Развитие координационных способностей. Эстафеты. «Школа мяча» «Передал-садись!», «У кого меньше мячей!» | 12.05 | 1 | |
| Легкая атлетика – 4 часа | | | | |
| №63 | Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях лёгкоатлетическими упражнениями. Закрепление: сочетание различных видов ходьбы, бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты | 18.05 | 1 | |
| №64 | Закрепление техники прыжка в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Способы физкультурной деятельности: измерение показателей физических качеств. Тестирование УФП | 19.05 | 1 | |
| №65 | Знания о физической культуре: напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Обучение техники: Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование УФП | 25.05 | 1 | |
| №66 | Способы физкультурной деятельности: составление режима дня. ОРУ. Обучение техники: Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие | 26.05 | 1 | |

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|
| | скоростно-силовых качеств | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|