****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"**

**Личностные результаты:**

* 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 эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации;
* 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.

**Метапредметные результаты:**

* 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; определить 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 учета 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 предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыков 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 фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| Бег 30 метров | секунд | 6,1 | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,6 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| Прыжок в длину с места | см | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | кол-во раз | 12 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |

**2. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

***Акробатические упражнения****:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

***Бег****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

***Прыжки****:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

***Броски****:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

***Метание****:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики****»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

***На материале раздела «Легкая атлетика****»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

***На материале раздела «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.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп/кол.ч. | Дата | Тема, содержание урока | **24ч.** |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | |
| 1/1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. История ГТО | | 1 |
| 2/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 3/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 4/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 5/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. РПВ – Беседа «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». | | 1 |
| 6/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 7/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 8/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | | 1 |
| 9/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 10/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 11/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 12/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | | 1 |
| 13/1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | | 1 |
| 14/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 15/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | | 1 |
| 16/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 17/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | | 1 |
| 18/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 19/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | | 1 |
| 20/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 21/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 22/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 23/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |
| 24/1 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». РПВ – Беседа « Как научиться преодолевать трудности». | | 1 |
| **2.**  25 | **Легкая атлетика. Беговые упражнения.**  Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | | **12ч.**  **1** |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. РПВ – Беседа «Дружба, помощь, взаимовыручка». | | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | | 1 |
| 3.  37 | **Лыжные гонки.**  ТБ .на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | | **16 ч.**  **1** |
| 38 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | | 1 |
| 40 | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | | 1 |
| 41 | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. РПВ – Беседа «Питайся правильно». | | 1 |
| 42 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | | 1 |
| 43 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | | 1 |
| 44 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | | 1 |
| 45 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | | 1 |
| 46 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | | 1 |
| 47 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | | 1 |
| 48 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). РПВ – Беседа «Занимайся спортом». | | 1 |
| 49 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | | 1 |
| 50 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | | 1 |
| 51 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Сдача норм ГТО | | 1 |
| 52 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. История развития физической культуры и первых соревнований. | | 1 |
| **4.**  53. | **Подвижные и спортивные игры**  Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | | **36 ч.**  1 |
| 54 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |
| 55 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Связь физической культуры с военной деятельностью. | | 1 |
| 56 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |
| 57 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |
| 58 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |
| 59 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |
| 60 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. РПВ – Беседа «Нет вредным привычкам». | | 1 |
| 61 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 | |
| 62 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 | |
| 63 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 | |
| 64 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 | |
| 65 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 | |
| 66 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 | |
| 67 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 | |
| 68 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 | |
| 69 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Выполнение режима дня-залог здоровья. | | 1 | |
| 70 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». РПВ – Беседа «Как научиться жить дружно». | | 1 | |
| 71 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 | |
| 72 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 | |
| 73 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 74 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 75 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 76 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 77 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 78 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 79 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | | 1 | |
| 80 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 81 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики .Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. | | 1 | |
| 82 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 83 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО | | 1 | |
| 84 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. Комплексы дыхательных упражнений. | | 1 | |
| 85 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 86 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | |
| 87-88 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. РПВ – Беседа «Когда лень – всё идёт через пень». | | 2 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5**.  **Легкая атлетика ( 11 часов)** | |  | **11ч** |
| 89 | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | | 1 |
| 90 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | | 1 |
| 91-93 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | 3 |
| 94 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. РПВ – Беседа «Витамины и мы». | | 1 |
| 96-97 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | | 2 |
| 98 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель». РПВ – Беседа «Гигиена и её значение». | | 1 |
| 99 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель». | | 1 |

**Приложение. Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп/кол.ч. | Дата | | Тема, содержание урока | |
| План | Факт |  | |
| 1/1 | 02.09 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. История ГТО | |
| 2/1 | 03.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 3/1 | 07.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 4/1 | 09.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 5/1 | 10.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. РПВ – Беседа «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». | |
| 6/1 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 7/1 | 16.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 8/1 | 17.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | |
| 9/1 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 10/1 | 23.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 11/1 | 24.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 12/1 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | |
| 13/1 | 30.09 |  | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | |
| 14/1 | 01.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | |
| 15/1 | 05.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | |
| 16/1 | 07.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». .РПВ – Я и те, которые рядом. | |
| 17/1 | 08.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | |
| 18/1 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | |
| 19/1 | 14.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | |
| 20/1 | 15.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 21/1 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 22/1 | 21.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 23/1 | 22.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | |
| 24/1 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». РПВ – Беседа « Как научиться преодолевать трудности». | |
| 25 | 09.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. |
| 26 | 11.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. |
| 27 | 12.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. |
| 28 | 16.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. |
| 29 | 18.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. |
| 30 | 19.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. |
| 31 | 23.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 32 | 25.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. |
| 33 | 26.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. РПВ – Беседа «Дружба, помощь, взаимовыручка». |
| 34 | 30.11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 35 | 02.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. |
| 36 | 03.12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 37 | 07.12 |  | ТБ.на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. |
| 38 | 09.12 |  | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. |
| 39 | 10.12 |  | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). |
| 40 | 14.12 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). |
| 41 | 16.12 |  | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. РПВ – Беседа «Питайся правильно». |
| 42 | 17.12 |  | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. |
| 43 | 21.12 |  | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). |
| 44 | 23.12 |  | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. |
| 45 | 24.12 |  | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. |
| 46 | 28.12 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). |
| 47 | 30.12 |  | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). |
| 48 | 11.01.22 |  | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). РПВ – Беседа «Занимайся спортом». |
| 49 | 13.01 |  | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). |
| 50 | 14.01 |  | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. |
| 51 | 18.01 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Сдача норм ГТО |
| 52 | 20.01 |  | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. История развития физической культуры и первых соревнований. |
| 53 | 21.01 |  | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. |
| 54 | 25.01 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 55 | 27.01 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Связь физической культуры с военной деятельностью. |
| 56 | 28.01 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 57 | 01.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 58 | 03.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». |
| 59 | 04.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 60 | 08.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. РПВ – Беседа «Нет вредным привычкам». |
| 61 | 10.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. |
| 62 | 11.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. |
| 63 | 15.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». |
| 64 | 17.02 |  | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | |
| 65 | 18.02 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | |
| 66 | 01.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | |
| 67 | 03.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | |
| 68 | 04.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 69 | 10.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. Выполнение режима дня-залог здоровья. | |
| 70 | 11.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». РПВ – Беседа «Как научиться жить дружно». | |
| 71 | 15.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | |
| 72 | 17.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 73 | 18.03 |  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 74 | 22.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 75 | 24.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 76 | 25.03 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | |
| 77 | 05.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 78 | 07.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 79 | 08.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | |
| 80 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 81 | 14.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики .Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. | |
| 82 | 15.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 83 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО | |
| 84 | 21.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. Комплексы дыхательных упражнений. | |
| 85 | 22.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 86 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 87 | 28.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. РПВ – Беседа «Когда лень – всё идёт через пень». | |
| 88 | 29.04 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | |
| 89 | 05.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 90 | 06.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | |
| 91 | 12.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | |
| 92 | 13.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | |
| 93 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | |
| 94 | 19.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | |
| 95 | 20.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». РПВ – Беседа «Витамины и мы». | |
| 96 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | |
| 97 | 26.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | |
| 98 | 27.05 |  | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель». РПВ – Беседа «Гигиена и её значение». | |
| 99 | 31.05 |  | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | |