Физическая культура

УМК «Гармония» 1 класс.Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе ФГОС за курс начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009г (зарегистрирован Минюстом России 22декабря 2009года №15784), авторской программы «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений (***Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин.*** Смоленск «Ассоциация XXI век» 2012г.) и в соответствии с Образовательной программой МБОУ СОШ №4.

 Учебники имеют гриф: «Рекомендовано Министерством образования и науки».

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы - формирование у первоклассников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» из-за отсутствия лыжной базы заменена, на изучение регионального компонента «Русские народные игры» 20 часов.

Основной **целью** модуля «Русские народные игры» является воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Место учебного предмета в учебном плане

***В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов.***

***Содержание программы курса «Физическая культура»*** ***1 класса рассчитано на 99 часов, 3часа в неделю (33 учебные недели), но будет проведено 94 урока, так как в соответствие с расписанием на 2013-2014 учебный год уроки приходятся на праздничные дни, в связи с этим количество часов сокращается на 5часов. Программа курса в полном объёме будет реализована за счёт блоковой подачи материала по некоторым темам.***

Учебно-методический комплект.

* Р. И. Тарнопольская «Физическая культура» «Яхонт», 2010г.;
* Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин «Методические рекомендации к урокам физической культуры. 1 класс.» «Яхонт», 2010.

**Содержание**  начального общего образования по учебному предмету **«Физическая культура» 1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание** |
| **«Основы знаний о физической культуре»**Содержание раздела отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:* знания о природе (медико биологические основы деятельности);
* знания о человеке(психолого-педагогические основы деятельности);
* знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам | организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.**Понятие о физической культуре**  Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. | **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**Оздоровительные формы занятий.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины имассы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).**Профилактика травматизма.** Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах. |
| **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**Содержание раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.**Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. |

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема раздела*** | ***Кол-во часов*** | ***Оценка планируемых результатов*** |
|  | **Основы знаний о физической****культуре** | 4 | По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себяучебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 4 |
|  | **Спортивно-оздоровительная****деятельность*** русские народные игры
* гимнастика с основами акробатики
* лёгкая атлетика
* подвижные и спортивные игры
 | 20182028 |
|  | **ВСЕГО:** |  |  |

***Требования ФГОС***

**Планируемые результаты по предмету**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержательные линии** | **Базовый уровень** ***Ученик научится:*** | **Повышенный уровень*****Ученик получит возможность научиться:*** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 | * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
 |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
 | * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
 |
| **3** | **Физическое совершенствование** | * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
 | * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
 |

**Планируемые результаты освоения предмета**

**«Физическая культура»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты:** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 | * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
 | * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 |

**Календарно-тематическое планирование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****ча-****сов** | **Дата****по плану** | **Дата****по факту** | **Содержание учебной программы** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Основы знаний о физической культуре (4 часа)** |
| 1 | Понятие о физической культуре | 1 | 2.09 |  | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  | **Ориентирются** в понятиях «физическая культура», «режим дня»; **Характеризуют** роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; |
| 2 | Основные способы передвижения человека | 1 | 3.09 |  | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | **Выявляют** различия в основных способах передвижения человека |
| 3 | Профилактика травматизма | 1 | 6.09 |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | **Организовывают** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. **Определяют** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| 4 | Представление. о физических упражнениях | 1 | 9.09 |  | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физ. качеств | **Различают** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| **Способы самостоятельной деятельности (4 ч.)** |
| 5 | Режим дня и его планирование | 1 | 10.09 |  | Составление режима дня. | **Составляют** индивидуальный режим дня. |
| 6 | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. | 1 | 13.09 |  | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.. Комплексы упражнений для развития физических качеств | **Отбирают и составляют** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Составляют** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Измеряют** показатели физического развития (рост, масса),и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. **Моделируют** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 7 | Закаливания и правила проведения закаливающих процедур | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | 1 | 17.09 |  |
| **Русские народные игры (20ч )** |
| 9 | **Общие подвижные символические игры.** *«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк»,*  *«Платок», «Пирожок».* | 1 | 20.09 |  | Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты. С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", а также различные их варианты. С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся : "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", и др. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.  | **Знакомятся** с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся : "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", и др. **Общаются и взаимодействуют** в игровой деятельности.**Излагают** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивают** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействуют** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивают** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявляют** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдают** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.**Изучают:*** *историю возникновения русских народных игр;*
* *правила проведения игр, эстафет и праздников;*
* *основные факторы, влияющие на здоровье человека;*
* *основы правильного питания;*
* *правила поведения во время игры.*

**Выполняют** упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);**проявляют** смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;**применяют** игровые навыки в жизненных ситуациях.  |
| 10 | **Игры для формирования правильной осанки.** *«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».* | 1 | 23.09 |  |
| 11-12 | **Игры с бегом.** *«Дорожки»,* *«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,*  *«Городок- бегунок».* | 2 | 24.0927.09 |  |
| 13 | **Игры с прыжками.** *«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».* | 1 | 30.09 |  |
| 14 | **Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.** *«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч»,*  *«Колодка», «Зевака».* | 1 | 1.10 |  |
| 15 | **Игры лазанием и перелезанием.***«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи*  *кованы».* | 1 | 4.10 |  |
| 16 | **Игры для развития внимания.** *«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».* | 1 | 7.10 |  |
| 17-18 | **Общеразвивающие игры.** *«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и*  *разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».* | 2 | 8.1011.10 |  |
| 19 | **Игры с разными предметами.** *«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».* | 1 | 14.10 |  |
| 20 | **Игры с камешкамки, шариками и палками.** *«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».* | 1 | 15.10 |  |
| 21 | **Хороводные игры.** *«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту»,*  *«Луг-лужочек», «Заинька», «Ручеёк».* | 1 | 18.10 |  |
| 22 | **Игры в помещении.** *«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в*  *кружок», «Слепой козёл».* | 1 | 21.10 |  |
| 23 | **Игры в фанты.***«Работа и забава», «Птичник», «Тяни- пускай», «Голуби».* | 1 | 22.10 |  |
| 24 | **Игры- шутки.***«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепаха».* | 1 | 25.10 |  |
| 25 | **Сюжетные игры.***«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в*  *огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».*  | 1 | 5.11 |  |
| 26 | **Загадки, шарады, каламбуры.** *«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»,*  *«Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».* | 1 | 8.11 |  |
| 27 | **Игры со скакалками.** *«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка* | 1 | 11.11 |  |
| 28 | **Праздник «Мир русских народных игр».** *Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой*  *крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».* | 1 | 12.11 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)** |
| 29 | Движения и передвижения строем | 1 | 15.11 |  | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых командОрганизующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. .Акробатические упражнения. Упоры (присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в полной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно ( с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы .Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) Гимнастические упражнения. прикладного характера. | **Осваивают** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. **Различают** и **выполняют** строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». **Описывают** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивают** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивают** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявляют** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений**Соблюдают** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивают** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивают** физические качества |
| 30 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 18.11 |  |
| 31 | Техника безопасности в гимнастическом зале | 1 | 19.11 |  |
| 32 | Упор присев . | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Упор присев. Разучивание комплекса утренней гимнастики. | 1 | 25.11 |  |
| 34 | Закрепление комплекса утренней гимнастики. | 1 | 26.11 |  |
| 35-36 | Перекаты назад, вперед. | 2 | 29.112.12 |  |
| 37-38 | Техника переката на спину из положения сидя. | 2 | 3.126.12 |  |
| 39-40 | Перекат назад и вперед в группировке | 2 | 9.1210.12 |  |
| 41 | Знакомство с гимнастической скамейкой. | 1 | 13.12 |  |
| 42-43 | Комплекс ОРУ лежа на полу. | 2 | 16.1217.12 |  |
| 44 | Равновесие на рейке гимнастической скамейки | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Прыжки в длину с места. | 1 | 23.12 |  |
| 46 | Учет челночного бега. | 1 | 24.12 |  |
| **Легкая атлетика (20 ч.)** |
| 47 | Бег: с высоким подниманием бедра. | 1 | 27.12 |  | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук.Прыжки: на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку | **Описывают** технику беговых упражнений. **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивают** технику бега различными способами**. Проявляют** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Осваивают** технику броска**. Проявляют** качества силы, выносливости и координации при выполнении броска мяча. **Осваивают** технику броска разными способами. **Соблюдают** правила техники безопасности при выполнении метания мяча. **Осваивают** технику прыжковых упражнений. **Выявляют** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивают** технику прыжков через скакалку различными способами |
| 48 | Бег прыжками и ускорением | 1 | 13.01 |  |
| 49 | Бегизменяющим.направл. движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд). | 1 | 14.01 |  |
| 50 | Бег из различных ИП и с разным положением рук. | 1 | 17.01 |  |
| 51 | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы. | 1 | 20.01 |  |
| 52 | Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками от груди. | 1 | 21.01 |  |
| 53 | Мет. Мал. мяча прав. и лев. рукой вертик. цель. | 1 | 24.01 |  |
| 54 | Метан. мал. мяча прав. и лев. рукой из-за головы. | 1 | 27.01 |  |
| 55 | Мет.малого мяча прав. и лев.рукой стоя на месте. | 1 | 28.01 |  |
| 56 | Метание мал. мяча прав. и левой рукой в стену. | 1 | 31.01 |  |
| 57 | Прыжки: на месте ( на одной ноге). | 1 | 10.02 |  |
| 58 | Прыжки: на месте ( с поворотами вправо и влево) | 1 | 11.02 |  |
| 59 | Прыжки: на месте с проведением вперёд и назад. | 1 | 14.02 |  |
| 60 | Прыжки: на месте левым и правым боком. | 1 | 17.02 |  |
| 61-62 | Прыжки в длину с места. | 2 | 18.0221.02 |  |
| 63-64 | Прыжки в высоту с места. | 2 | 25.0228.02 |  |
| 65-66 |  Прыжки через скакалку. | 2 | 3.034.03 |  |
| **Подвижные игры (28 ч.)** |
| 67 | Игры в салки. | 1 | 7.03 |  | «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись -разойдись», «Смена мест». 2.На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию: :«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.  3.На материале раздела «Спортивные игры» -  Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.  Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»,«Охотники и утки | **Осваивают** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагают** правила и условия проведения подвижных игр.**Осваивают** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействуют** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделируют** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимают** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 68-70 | Упражнения с мячами. | 3 | 10.0311.0314.03 |  |
| 71-73 | Игра с волейбольным мячом "Передал- садись" | 3 | 17.0318.0321.03 |  |
| 74-76 | Прыжки через скакалку. | 3 | 1.044.047.04 |  |
| 77 | Игры с прыжками через препятствия. | 1 | 8.04 |  |
| 78 | Игры с использованием скакалки. | 1 | 11.04 |  |
| 79 | Игра "К своим флажкам". | 1 | 14.04 |  |
| 80 | Игра "Два мороза". | 1 | 15.04 |  |
| 81 | Игра "Зайцы в огороде" | 1 | 18.04 |  |
| 82-83 | Игра "Кто дальше бросит". | 2 | 21.0422.04 |  |
| 84-86 | Игра "Караси и щука". | 3 | 25.0428.0429.04 |  |
| 87-88 | Игра "Метко в цель". | 2 | 5.056.05 |  |
| 89-90 | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. | 2 | 12.0513.05 |  |
| 91 | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах | 1 | 16.05 |  |
| 92 | Ловля, передача, броски стоя на месте и в шаге | 1 | 19.05 |  |
| 93 | Игра "Играй, играй, мяч не теряй". | 1 | 20.05 |  |
| 94 | Игра "Мяч водящему" | 1 | 23.05 |  |