

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Трудовская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждено»
Педагогическим советом
МКОУ «Трудовская СОШ»
протокол № 1
от «31» августа 2008 г.



Рабочая программа учебного предмета
(физическая культура)
для 1 класса

Авторы составители:

Учителя начальных классов: Саламатова Л. Г., 1 квалификационная категория, Аргинбаева С. В., Хвостанцева Н.В., Алимбаева Ш.Б.

С. Труд и Знание

2018 г.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 класса:

Личностные:

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта.

Ученик получит возможность для формирования:

- умения делать выбор в предложенных педагогом ситуациях, как поступить.
- установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- контролировать свои действия в коллективной работе.

Ученик получит возможность научиться:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.*

Предметные результаты:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *устанавливать связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;*
- *изменять направление и скорость движения;*
- *составлять режим дня и личной гигиены;*
- *соблюдать правила личной гигиены;*
- *составлять комплексы утренней зарядки.;*

Содержание учебного предмета 1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (в течение урока)

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.

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (14ч)

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

Ученик научится:

- выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии;
- лазать по гимнастической стенке, канату;
- выполнять опорный прыжок.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Легкая атлетика (21ч)

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.

Ученик научится:

- выполнять правила ТБ;
- правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- бегать с максимальной скоростью (до 30м);
- правильно выполнять основные движения в прыжках;
- правильно выполнять основные движения в метании.

Ученик получит возможность научиться:

- бегать с максимальной скоростью до 60м.

Лыжная подготовка (14 ч)

Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом. Спуски в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Торможение падением.

Ученик научится:

- выполнять правила ТБ;
- правильно выполнять основные движения в ходьбе на лыжах.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передвижения на лыжах с максимальной скоростью.

Подвижные и спортивные игры (32 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Неурони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», 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 «Лыжные гонки»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Ученик научится:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;
- владеть мячом в процессе подвижных игр;
- играть в мини-баскетбол.

Ученик получит возможность научиться:

- *играть в подвижные игры на основе футбола, баскетбола, легкой атлетики, лыжных гонок.*

Кроссовая подготовка (16 ч)

Бег в равномерном темпе до 10 мин, бег по слабо пересеченной местности до 1 км.

Ученик научится:

- бегать в равномерном темпе до 6 мин;
- бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.

Ученик получит возможность научиться:

- *бегать в равномерном темпе до 10 минут;*
- *стартовать из различных исходных положений.*

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные и спортивные игры	32
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Легкая атлетика	21
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Кроссовая подготовка	16
	Итого:	99

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения		Примечание
					По плану	По факту	
Легкая атлетика (11 ч)							
1	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
2	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). П/и «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)			
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)			
4	Ходьба и бег	Комбинированный					
5	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной			

			подниманием бедра. П/и «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	скоростью (до 60 м)			
6	Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
7	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
8	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.			
9	Бросок малого мяча	Изучение нового	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
10	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
11	Бросок малого мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.			
Кроссовая подготовка (11 ч)							

12	Бег по пересечённой местности	Изучение нового	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
13	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».				
14	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
15	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.				
16	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
17	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»				
18	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
19	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.				
20	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м)	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			
21	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.				
22	Бег по пересечённой местности	Комбинированный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) П/и «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)			

Подвижные игры (5 ч)						
23	Подвижные игры.	Изучение нового	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
24	Подвижные игры	Совершенствования				
25	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ, Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
26	Подвижные игры	Совершенствования				
27	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		

Гимнастика (17 ч)

28	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
29	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.				
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
33	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный	«Космонавты». Развитие координационных способностей.				

34	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.			
35	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.				
36	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
37	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Развитие координационных способностей.				
37	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Развитие координационных движений.				
38	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			

			Игра «Западня». Развитие координационных движений.				
39	Равновесие. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных движений.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
40	Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
41	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.				
42	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
43	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке.			
44	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на скамейке.			
Подвижные игры (4 ч)							

45	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
46	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
47	Подвижные игры	Совершенствования					
48	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

Лыжная подготовка – 21 ч.							
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Требования к одежде, обуви. Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p>			
50	Лыжная подготовка	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.				
51	Скользящий шаг	Изучение нового материала.	Разучивание скользящего шага.				
52	Скользящий шаг. Повороты.	Комбинированный.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.				
53	Скользящий шаг.	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.				

54	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности: Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Изучение нового материала	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Отработка навыка скользящего шага	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов			
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование	Совершенствование техники передвижения	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.			
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра			Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.			
				Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в			

	«Финские санки».			<p>условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>			
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».						
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала					
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный					
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».						
64	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала					
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный					
66	Попеременно двухшажный ход с палками.	Комбинированный					

	Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».						
67	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
68	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный					
69	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Изучение нового материала	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.			
Подвижные игры (5 ч.)							
70	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
71	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
72	Подвижные игры	Комплексный					
73	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
74	Подвижные игры	Совершенствования	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

			Развитие скоростно-силовых способностей.				
--	--	--	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка (10 ч)							
75	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
76	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.				
77	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
78	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.				
79	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
80	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.				
81	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
82	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний ». ОРУ. Развитие выносливости.				
83	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег- 60 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)			
84	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.				

Подвижные игры (4 ч)

85	Подвижные игры	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «точный и расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
86	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
87	Подвижные игры	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			
88	Подвижные игры	Совершенство- вания	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.			

Легкая атлетика (11 ч)

89	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
90	Ходьба и бег	Комплексный					
91	Ходьба и бег	Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).			
92	Ходьба и бег	Комплексный					
93	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
94	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
95	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			

96	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
97	Метание мяча	Комплексный					
98	Метание мяча	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			
99	Метание мяча	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				

КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 класс

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					