**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«СОШ с. Хасаут-Греческого»**

**«Утверждаю» «Согласовано»**

**Директор школы: Зам.дир.поУР**

**Н.И.Кузьминов З.Х.Кипкеева**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_» 2021г «\_\_\_\_\_\_\_\_» 2021г**

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

для 1 класса

на 2021-2022 учебный год

**Всего часов в неделю: 2 часа**

**В год: 68 часов**

**Программа составлена учителем физической культуры:** *Джаубаевым Абреком Муссаевичем*

*Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания»*

*«Учебник физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2019г*

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура»,  и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2019
* примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2019г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
* междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

**Актуальность программы.**Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и  точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Характеристика учебного процесса**

**Виды и формы  деятельности**

* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

* с образовательно- познавательной
* образовательно-предметной
* образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На  уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые  несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более  действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

**Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя  оценка  предметных  и  метапредметных  результатов  обучающихся включает  в  себя  стартовое,  текущее (формирующее)  и  промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом  стартового оценивания, которое проводится в начале  каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно  прошедшего  учебного года, позволяющего    организовать эффективно процесс повторения и  определить эффекты от  обучения за прошлый учебный год.

*Формы  стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом  текущего (формирующего)  оценивания  является  операциональный  состав  предметных  способов  действия  и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении  предметных способов действия и УУД и планирования  работы по ликвидации возникших  проблем и трудностей.

*Формы  текущего оценивания:*персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре,  включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник  научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом  промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного  года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия,  а  также  УУД.

*Формы  промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

**ОПИСАНИЕ  МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

* 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 учетом требований ее 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.

**Предметные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* 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. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и  выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающися

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

**Содержание учебного предмета, курса**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость,  гибкость, прыгучесть

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

***Беговые упражнения***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением  из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.  Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м),  (60 м). Челночный бег.

 Кросс по слабопересеченной  местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты  с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные  игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера»,  «Воробьи и вороны»,  «День и ночь», «Совушка».

***Прыжковые упражнения***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

 Прыжок в длину с места.

 Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам»,  «Попади в мяч»,  «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы»,  «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

***Подвижные игры***

Эстафеты,  подвижные игры  «К своим флажкам»,  «Два мороза»,  «Класс, смирно!», «Октябрята»,  «Метко в цель», «Погрузка арбузов»,  «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»,  «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы  и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка»,  «Не давай мяча водящему».   Игра в мини-баскетбол.

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ***

***Организующие команды и приемы***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги.  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно».  Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

*Акробатические упражнения*

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед  руки в стороны.

Упор присев - упор лежа -  упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика*

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры»,  «Западня», «Обезьянки»,  «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения»,  «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***

*Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.*

*Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.*

*Повороты переступанием на месте.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. **Знания о физической культуре- 3 ч** | | |
| Понятие о физической  культуре | Значение понятия «физическая культура» | -объяснять значение понятия «физическая культура  -определять и кратко характеризовать значение занятий физ. упражнениями. |
| Зарождение и развитие физической культуры | -Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера(обрядные танцы, игры),  -Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. | -Пересказывать тексты о развитии физ.культуры в древнем мире.  -объяснять с помощью иллюстраций в тексте учебника связь физ.культуры и охоты в древности.  -описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов. |
| Связь физ.культуры с трудовой и военной деятельностью. | -Связь физ. подготовки с охотой в культуре народов крайнего Севера  -Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций. | -понимать значение физ. подготовки в древних обществах,  -называть физические качества, необходимые охотнику,  -понимать важность физического воспитания в детском возрасте,  -раскрывать связь физ. культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **2.Организация здорового образа жизни 2 ч** | | |
| Правильный режим дня | -Планирование режима дня школьника 1 класса  -Утренняя гигиеническая гимнастика  -Физкультминутки | -понимать значение понятия «режим дня»  -называть элементы режима дня  -понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток  -соблюдать правильный режим дня. |
| Здоровое питание | -режим питания школьника 1 класса  -правила здорового питания  -полезные продукты | -понимать понятия « правильное питание» , «режим питания»  -соблюдать режим питания  -различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. |
| Правила личной гигиены | -гигиенические процедуры как часть режима дня  -правила выполнения закаливающих процедур. | -объяснять значение понятия «гигиенические процедуры2.  -знать правила выполнения. закаливающих процедур. |
| **3.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – в процессе уроков** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | -определять внешние признаки собственного недомогания. |
| **4.Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 час** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | -движение руками вперед и вверх, в стороны и вверх,  -вращение руками  -ходьба, ходьба с приседаниями, с прыжками  -наклоны вперед. в стороны, приседания. упоры | -понимать технику выполнения упражнения  -выполнять предложенные комплексы упражнений |
| **5.Спортивно-оздоровительная деятельность 59ч** | | |
| **Легкая атлетика —16 ч** | - Бег. прыжки, челночный бег3х9м, упр. на выносливость, прыжки на одной с переходом на другую.  -упражнения с резиновым мячом(подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча)  -игры с бегом. прыжками, метанием м. мяча. | -Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний м. мяча.  -Правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков -бегать с максим. скоростью на дистанции. до 10м, 30м, 400м. |
| **Гимнастика с основами акробатики - 16 ч** | -Строевые упражнения и строевые приемы(основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, ног, стойка на носках, упор присев.  -наклоны и повороты туловища в разные стороны.  -команды «становись!»,«Смирно!»,«Равняйсь!,«вольно!» «Разойдись!).  -Лазание по гимн. стенке разными способами,  -перелезание через различные препятствия(скамейки)  -работа с гантелями на силу рук  -упражнения на гибкость, пресс, подтягивание, отжимание  -упражнения на скорость со скакалкой | -понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой  -понимать технику выполнения упражнений  -правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | -Одежда для занятий лыжной подготовкой  -выбор снаряжения для занятий и способы переноски лыж  -стойки на лыжах  -передвижение на лыжах(повороты переступанием, скользящий и ступающий шаг.  -спуски и подъемы -игры на лыжах, эстафеты | -подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой  -понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке  -выполнять основные приемы переноски лыж  -построения и перестроения на лыжах  -Выполнять скользящий ход. |
| **Подвижные игры -15 ч** | -правила проведения подвижных игр  -правила общения во время игры  -правила ведения, передачи, броски и ловли мяча. | -Играть в подвижные игры  -развивать навыки общения со сверстниками  -уметь анализировать игру.  -развив. навыки ведения, перед, броска и ловли мяча |
| **ОФП (упр. на развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости) – 3 ч** | -правильное выполнение заданий на пресс. отжимание, подтягивание  -отработка с гантелями, набивными. мячами, скакалка  -прыжковые, беговые упражнения  -упражнения стоя, сидя на полу -наклоны вперед- | -выполнять технично данное задание  -развивать технику выполнения  -анализировать и знать название каждого вида.  -развивать навык и умение выполнять самостоятельно все комплексы |
|  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Цель урока** | **Дата план** | **Дата факт** |
| **I четверть** | | | | |
| 1 | Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку» | - устанавливать соответствие между изображением на картинке и предполагаемой деятельностью (содержание занятий по физической культуре); | 3.09 |  |
| 2 | Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки» | - выполнять ходьбу и бег,  - выполнять строевую команду «становись».  - выполнять прыжка в длину с места. | 8.09 |  |
| 3 | Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку» | - называть правила поведения на занятиях по физическому воспитанию (беседа).  - выполнять ходьбу средним и широким шагом; бег в медленном темпе. | 10.09 |  |
| 4 | Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно» | - выполнять команду «становись»;  - выполнять прыжки с места;  - выполнять правила и проведение игры «Построимся». | 15.09 |  |
| 5 | Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву» | - знать разновидности ходьбы и бега (в медленном и быстром темпе).  – выполнять прыжок через длинную скакалку, качающуюся и неподвижную. | 17.09 |  |
| 6 | Отработка техники медленного бега. «Пустое место» | - выполнять прыжки разных видов  - имитировать прыжки птиц и животных). | 22.09 |  |
| 7 | Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет» | - ловить мяч двумя руками (в парах).  - выполнять прыжки (разновидности прыжков; «Удочка», «Кто выше прыгнет»). | 24.09 |  |
| 8 | Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору» | - участвовать в беседе о влиянии на организм человека нарушений режима дня.  – ловить мяч двумя руками в парах.  - вести мяч на месте с передачей партнеру. | 29.09 |  |
| 9 | Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель» | - ловить и передавать мяч двумя руками;  - знать технику ведения мяча на месте;  - метать мяч в цель с места по вертикальной мишени. | 1.10 |  |
| 10 | Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи» | - выполнять упражнение по ловле и передаче мяча;  - выполнять упражнение ведение мяча на месте;  - выполнять технику движения руки при метании в цель с места. | 6.10 |  |
| 11 | Метание мяча в цель. «Часы» | - выполнять технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру;  - выполнять технику метания мяча в цель с места. | 8.10 |  |
| 12 | Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы» | - выполнять технику длительного бега;  - выполнять упражнение по метанию в цель. | 13.10 |  |
| 13 | Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы» | - выполнять упражнения с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»);  - cохранять координацию движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу); | 15.10 |  |
| 14 | Техника выполнения прыжков и метания. «Люлька» | - выполнять прыжки и метание мяча;  - сохранять координацию движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты);  - выполнять упражнения с малыми гантелями. | 20.10 |  |
| 15-16 | Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел» | - сохранять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности; п\и «Кто ушел»);  - выполнять упражнение по перетягиванию каната «Белые мишки» - «Бурые мишки». | 22.10 |  |
|  | | | | |
| 1 | Развитие гибкости. «Построимся» | - выполнять упражнения на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз; п\и «Замри»). | 5.11 |  |
| 2 | Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий» | - знать правила переноски гимнастических матов;  - выполнять упражнение на гибкость; ловкость (принятие заданных положений и поз). | 10.11 |  |
| 3 | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка» | - лазать по гимнастической стенке;  - знать технику положения «упор присев»;  - выполнять группировку из положения «упор присев»;  - выполнять упражнения на ловкость | 12.11 |  |
| 4 | Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся» | - знать технику лазания, перелазания, метания, прыжков (полоса препятствий «Разведчики»);  - выполнять упражнения на ловкость; гибкость (повторение упражнений, разученных ранее); | 17.11 |  |
| 5 | Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия. | - выполнять повороты прыжком на месте  - знать технику положения «группировка»;  - выполнять перекаты назад и вперед;  - выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие (п\и «Бег сороконожек»). | 19.11 |  |
| 6 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву» | - знать технику перекатов назад и вперед;  - участвовать в игре с элементами лазания, перелазания или с прыжками через препятствия высотой 30-40 см. | 24.11 |  |
| 7 | Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля» | - демонстрировать упражнения для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках,  - выполнять технику перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе. | 26.11 |  |
| 8 | Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки» | - знать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании;  - выполнять перекаты назад и вперед в группировке,  - выполнять технику переворот (перекат на спину). | 1.12 |  |
| 9 | Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка» | - знать технику и выполняет разученные перекаты;  - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр | 3.12 |  |
| 10 | Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель» | - выполнять лазание по канату;  - выполнять технику упора и виса лежа на низком бревне;  - участвовать в игре между командами с бегом по гимнастической скамейке и с обеганием стоек. | 8.12 |  |
| 11 | Отработка техники лазания. «Алфавит» | -демонстрировать технику лазания по наклонной скамейке,  - знать технику и выполняет лазание по канату произвольным способом;  - выполнять упор и вис на гимнастическом бревне;  - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр | 10.12 |  |
| 12 | Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд» | - выполнять висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки;  - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр | 15.12 |  |
| 13 | Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало» | - демонстрировать комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка»;  - сохранять координацию движений в пространстве во время упражнений и игр | 17.12 |  |
| 14-16 | Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу» | - участвовать в викторине по теме «Здоровый образ жизни младших школьников;  - участвовать в эстафете с элементами лазания и равновесия; в п\и «Найди пару», «Мяч соседу», «Зеркало». | 22.12 |  |
| **III четверть** | | | | |
| 1 | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару» | - участвовать в беседе на теме «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой»  – выполнять технику передвижения на лыжах; | 12.01 |  |
| 2 | Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели» | - выполнять технику передвижения на лыжах (техника ступающего шага);  - проявлять выносливость (пройти дистанцию 500 м ступающим шагом). | 14.01 |  |
| 3 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках» | - выполнять технику передвижения на лыжах (передвижение ступающим шагом; п\и «Гонки на санках»);  - проявлять выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000 м, ступающим, а кто может – скользящим шагом). | 19.01 |  |
| 4 | Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества» | - демонстрировать технику передвижения на лыжах;  - проявлять выносливость;  - выполнять технику поворот на месте переступанием;  - выполнять технику одноопорного скольжения без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. | 21.01 |  |
| 5 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель» | - демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок;  - проявлять выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м). | 26.01 |  |
| 6 | Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок» | - выполнять технику подъема на склон, спуска со склона, скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой;  - демонстрировать технику скольжения;  - проявлять выносливость на занятиях | 28.01 |  |
| 7 | Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник» | - выполнять технику скольжения без палок;  - знать требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов;  - демонстрировать низкую стойку в момент спуска с горки; | 2.02 |  |
| 8 | Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?» | - выполнять технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске);  - проходить дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью;  - проявлять выносливость на занятиях | 4.02 |  |
| 9-10 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь» | - демонстрировать технику передвижения на лыжах (ходьба ступающим и скользящим шагом по пересеченной местности);  - выполнять нормативное время по технике подъемов и спусков;  - участвовать в эстафете с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча, следующего). | 9.02 |  |
| 11 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень» | - демонстрировать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге;  - участвовать в эстафете с поворотами;  - проявлять выносливость при прохождении дистанции до 1000 м с палками. | 11.02 |  |
| 12 | Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник» | - выполнять нормативное время при прохождении дистанции на лыжах;  -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах по учебной лыжне за учителем, п\и «Гонки на санках»). | 23.02 |  |
| 13 | Катание на санках. Совершенствование техники метания. «По местам» | - знать технику катания на санках (эстафета «Гонки на санках», свободное катание с горки); | 25.02 |  |
| 14-15 | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай» | - выполнять нормативное время техники скольжения без палок;  - демонстрировать технику подъемов и спусков со склонов;  - демонстрировать технику низкой стойки в момент спуска с горки. | 2.03 |  |
| 16 | Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты» | - участвовать в эстафете с этапом до 50 м (2-3 раза).  – участвовать в соревнованиях на дистанции 500 м с раздельным стартом через 10-20с парами (девочки после мальчиков).  -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах до 2000 м, п\и «Гонки на санках»). | 4.03 |  |
| 17 | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки» | - отвечать на вопросы в беседе о закаливании;  - участвовать в свободном катании с горки;  - участвовать в эстафете с этапом до 100 м (2-3 раза). | 0.03 |  |
| 18 | Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место» | - участвовать в свободном катании с горки;  - выполнять нормативное время на дистанции 500 м. | 11.03 |  |
|  | | | | |
| 1 | Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян» | - демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений (перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, упражнения «самолет», «колечко»);  - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие;  - участвовать в эстафете с набивным мячом до 1 кг. | 16.03 |  |
| 2 | Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы» | - демонстрировать упражнения в поддерживании определенной позы определенное время (упражнения «лебедь»; «птичка»; «ласточка»);  - демонстрировать технику лазания и перелазание (эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину). | 18.03 |  |
| 3 | Развитие статического и динамического равновесия. «Двенадцать палочек» | - демонстрировать технику метания, лазания и перелазания, (игровая ситуация «Ориентирование на местности»;  - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие;  - демонстрировать технику отжиманий. | 30.03 |  |
| 4 | Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись» | - демонстрировать технику выполнения передачи и ловли мяча;  - выполнять технику подтягивания в висе. | 1.04 |  |
| 5 | Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч» | - выполнять технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку);  - демонстрировать технику прыжков в высоту через резинку с прямого разбега;  - выполнять технику метания в вертикальную цель. | 6.04 |  |
| 6 | Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?» | - демонстрировать технику метания и ловли (удары мяча о пол и ловля);  - выполнять упражнения по координации движений в пространстве (ходьба с движениями головы. рук, туловища); | 8.04 |  |
| 7 | Отработка техники метания и ловли мяча. «Удочка» | - выполнять технику ловли (метание малого мяча в щит);  - демонстрировать технику прыжков через качающуюся скакалку (в тройках);  - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (прыжки с места в квадраты). | 13.04 |  |
| 8 | Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг» | - выполнять технику метания, бега и прыжков (п\и «Лягушата и цапля»);  - проявлять на занятиях координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий); | 15.04 |  |
| 9 | Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. «Парашютисты» | - проявлять координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности);  - демонстрировать технику перескока с ноги на ногу (до 8 прыжков);  - выполнять норматив по прыжкам с прямого разбега в высоту согнув ноги. | 20.04 |  |
| 10 | Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. «Гонка мячей» | - демонстрировать разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов;  - выполнять прыжок через качающуюся скакалку. | 22.04 |  |
| 11 | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу» | - выполнять разбег и отталкивание от мостика в прыжках в длину;  - демонстрировать метание и ловлю мяча (п\и «Кто дальше бросит»; «Подвижная цель»);  - выполнять упражнения по преодолению полосы препятствий «Разведчики». | 26.04 |  |
| 12 | Упражнения на сохранение равновесия. «Мы веселые ребята» | - демонстрировать упражнения для сохранения равновесия (стойка на носках; стойка на одной ноге на полу, вторая согнута);  - выполнять норматив по прыжкам в длину с разбега на мат;  - демонстрировать ведение мяча в шаге,  - выполнять упражнение в подтягивании (мальчики – в висе, девочки – вис лежа) с учетом результата. | 29.04 |  |
| 13 | Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под микроскопом» | - выполнять упражнения на координацию движений рук и ног в прыжках в длину с места;  - участвовать в игре-эстафете с ведением мяча и передачей следующему. | 11.05 |  |
| 14 | Упражнения на сохранения равновесия. «Быстро встать в колонну» | - демонстрировать упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов);  - выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие;  - знать технику ведения мяча в шаге;  - выполнять норматив по прыжкам в длину с места. | 13.05 |  |
| 15 | Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг» | - выполнять технику бега, прыжков, упражнений в равновесии (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее);  - выполнять норматив по прыжкам в длину с места согласно возрасту. | 18.05 |  |
| 16 | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей» | - демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см);  - участвовать в соревнованиях по бегу с преодолением простейших препятствий. | 20.05 |  |
| 17 | Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. «Конники – спортсмены» | - демонстрировать технику прыжков;  - выполнять норматив по бегу на 1000 метров согласно возрасту. | 25.05 |  |