

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родионово - Несветайского района

«Кутейниковская средняя общеобразовательная школа»

МБОУ «Кутейниковская СОШ»

**Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08. 2021г.**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Кутейниковская СОШ».
Приказ № 128 от 30.08.2021г.**

_____/Н.А.Науменко /

Рабочая программа

по физической культуре

начальное общее образование

1 класс

Учитель: Швец Н.В.

**Программа разработана на основе авторской программы Лях В.И.
УМК «Школа России»**

**сл. Кутейниково
2021 – 2022 г.**

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре 1 класса составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года № 273.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 № 1576.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования», одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345;
- Приказом Министерства просвещения РФ «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, приказ от 28.12.2018 г. № 345» от 18.05.2020 г. № 249; Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. № 254»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ», утвержденной приказом руководителя ОО, приказ о внесении изменений в ООП - № 132 от 30.08.2021.
- Положением о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Кутейниковская СОШ», утверждённым приказом руководителя ОО от 27.08.18 г. № 122/1.
- Учебным планом МБОУ «Кутейниковская СОШ», приказ от 30.06. 2021 г №106.
- Календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2021-202 учебный год, приказ № 105 от 30.06.2021 г.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» в 1 классе – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части. На изучение изобразительного искусства в 1 классе согласно Учебному плану МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2019-2020 учебный год отводится **3 часа в неделю**, что составляет **98 часов в год** в соответствии с календарным учебным графиком школы

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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации,

пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

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 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, 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;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:- 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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 (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

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

Бег 1000 м

Без учета времени

3. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Характеристика основных содержательных линий
<i>Лёгкая атлетика (25 часов).</i>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<i>Подвижные и спортивные игры(19 часов).</i> <i>Гимнастика с основами акробатики(18часов).</i>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке;</p>

	<p>перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
<p><i>Кроссовая подготовка(19часов)</i></p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>
<p><i>Подвижные игры на основе баскетбола (17 часов).</i></p>	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>

4. Тематическое планирование

№ ур ок а	Тема урока	Содержание деятельности учащихся	Виды учебной деятельности	Кол- во ч	Дата проведения	
					план	факт
<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>						
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	03.09.	
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.	1	06.09.	

3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	07.09.	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	1	10.09.	
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	13.09.	
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	14.09.	
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать	1	17.09.	

		Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	скоростно-силовые способности.			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	1	20.09.	
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.09.	
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	1	24.09.	
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше»	Метание малого мяча из положения стоя грудью	Описывать технику выполнения метательных	1	27.09.	

	бросит».	по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. способности.			
<i>Подвижные и спортивные игры 19 часов.</i>						
12	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	1	28.09.	
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	01.10.	
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	1	04.10.	
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты	Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом	1	05.10.	
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		1	08.10.	

17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	воздухе.	1	11.10.	
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		1	12.10.	
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		1	15.10.	
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	18.10.	
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		1	19.10.	
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики		1	22.10.	

		воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.			
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.	1	25.10.	
24	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	1	26.10.	
25	Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые способности.	1	29.10	
26	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		1	08.11.	
27	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		1	09.11.	

			<p>Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.</p>			
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		1	12.11.	
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		1	15.11.	
30	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.		1	16.11.	
<i>Гимнастика 18часов.</i>						

31	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».		<i>1</i>	<i>19.11.</i>	
32	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.		Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов.	<i>1</i>	<i>22.11.</i>	
		Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».	Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа			

33	Строевые упражнения. Перекаты.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать	1	23.11.	
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	сверстникам в освоении упражнений. Развить координационные способности.	1	26.11.	
35	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра			1	29.11.	
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора		1	30.11.	
37	Перекаты в группировке из			1	03.12.	

	упора стоя на коленях.	стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.			
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.		<i>1</i>	<i>06.12.</i>	
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками.	<i>1</i>	<i>07.12.</i>	

40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить координационные способности.	<i>1</i>	<i>10.12.</i>	
41	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		<i>1</i>	<i>13.12.</i>	
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		<i>1</i>	<i>14.12.</i>	

43	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		1	17.12.	
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок.</p> <p>Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p>	1	20.12.	
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		1	21.12.	
46	Лазание по канату. Перелезание через коня.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».		1	24.12.	
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ				
				1	27.12	

		в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	Развить силовые способности.			
48	Перелезание через препятствия.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		1	28.12.	
<i>Кроссовая подготовка 19 часов.</i>						
49	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила	1	10.01.	

50	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие скорость бега.	безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	1	11.01.	
51	Подвижная игра «Охотники и утки».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».		1	14.01.	
52	Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать	1	17.01.	
53	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Понятие здоровье.		1	18.01.	
54	Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «День и		1	21.01.	

		ночь».	правила игры. Развить выносливость.				
55	Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.		1	24.01.		
56	Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха.	1	25.01.		
57	Подвижная игра «Охотники и утки».	Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		1	28.01.		
58	Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ.		1	31.01.		
59	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты.		1	01.02.		
60	Равномерный бег. Эстафеты.	ОРУ.		1	04.02.		

61	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»		1	07.02.	
62	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».		1	08.02.	
63	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты.		1	11.02.	
64	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.		1	14.02.	
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.			1	15.02.	
66	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.		1	18.02	
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,		1	28.02	

		ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.			
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i>				
68	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	<i>1</i>	<i>01.03.</i>
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			<i>1</i>	<i>04.03.</i>
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		<i>1</i>	<i>11.03.</i>
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			<i>1</i>	<i>14.03.</i>
72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		<i>1</i>	<i>15.03.</i>
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.			<i>1</i>	<i>18.03.</i>
74	Передача мяча. Эстафеты с	Бросок мяча снизу на		<i>1</i>	<i>21.03.</i>

	мячами.	месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте.	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.			
75	Передача мяча Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		1	22.03	
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.		1	25.03.	
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.		1	04.04	
78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли,	1	05.04.	
79	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.		1	08.04.	
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на		1	11.04.	

81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	<i>1</i>	<i>12.04.</i>	
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.		<i>1</i>	<i>15.04.</i>	
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		<i>1</i>	<i>18.04.</i>	
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.		<i>1</i>	<i>19.04.</i>	
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		<i>1</i>	<i>22.04.</i>	
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.		<i>1</i>	<i>25.04.</i>	
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом	<i>1</i>	<i>26.04</i>	

88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	1	29.04.	
89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			1	06.05.	
<i>Легкая атлетика 9 часов.</i>						
90	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростные способности.	1	13.05	
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.			1	16.05	
92	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	1	17.05.	
93	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со	1	20.05.	

			сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
94 95	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	2	23.05. 24.05.	
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».		1	27.05.	
97	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		1	30.05.	
98	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом	1	31.05.	

			соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества.			
--	--	--	---	--	--	--

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
2021 г.

Л.Л.Барыкина

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре в 1 классе.

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

