

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №53»

Рассмотрено
на заседании
экспертного совета
Пр.№ 1 от 01 СЕН 2015
Председатель
И.В. Горячева

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии
С.Н. Голубева
Пр.№ 343-0 от 01 СЕН 2015

**Рабочая программа
по физической культуре**

1 классы

Разработчик:

Репина Валентина Михайловна,
Михайлова Вера Валентиновна,
учителя физической культуры высшей
квалификационной категории.
Бармина Марина Геннадьевна.

Разработана на основе программы:

Рабочие программы. ФГОС.
«Физическая культура» 1-4 классы.
Автор: В.И. Лях, Москва.
«Просвещение», 2016 год. Рабочая
программа « Физическая культура» 1-4
классы. Автор: В. Т. Чичикин, Нижний
Новгород. НИРО.

Рассчитана на:

99 часов в год
(3 часа в неделю).

г. Нижний Новгород,
2015 г.

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и является обязательным предметом во всех общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня достигается формирование физической культуры личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Содержание предмета « Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

С учётом этих особенностей **целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Рабочая программа составлена в соответствии с общей целью изучения курса физической культуры, определённой Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и разработана на основе рабочей программы ФГОС «Физическая культура» 1-4 классы В. И. Лях, Москва. Просвещение, 2011 год, комплексной программы « Физического воспитания» 1-11 классы, В.И. Лях, Москва. Просвещение, 2011 год и рабочей программы « Физическая культура» 1-4 классы, В.Т. Чичикин. Новгород, 2011год.

Целью рабочей программы по физической культуре является **гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни.**

В соответствии с целью и методической концепцией авторов программ можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи программы:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; о физическом развитии и физической подготовленности;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательные задачи:

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у учащихся универсальных компетенций.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание умения слушать и слышать;
- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребностью в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Развитие личности школьника, воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре **состоит из двух основных компонентов: базового и вариативного.** Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта образовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Второй компонент «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Формирование универсальных компетенций, таких как:

- Умение организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Умение использовать и доносить полученную информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- **Принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;
- **Принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- **Принцип доступности и индивидуализации**, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;
- **Принцип последовательности**. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что создаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета. Обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- **Принцип соблюдения межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в первом классе является двигательная активность школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются двигательные действия, развиваются физические качества, мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием при проведении каждого урока является обеспечение основ безопасности жизнедеятельности школьника, дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса основано на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации:

- Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования. Москва. Просвещение. 2010.
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Примерная программа начального общего образования.
- Рабочие программы. ФГОС. « Физическая культура» для 1 – 4 классов. Автор: В. И. Лях. 2016 год.
- Рабочие программы « Физическая культура» для 1 – 4 классов. Автор: В.Т. Чичикин. Н. Новгород. ГОУ ДПО НИРО. 2011.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 99 часов в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» На третьем часе проводится ритмическая гимнастика. Для прохождения программы в первом классе используются учебники: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы и В.Т. Чичикин. Физическая культура. 1-4 классы.

Структура курса.

Программа состоит из трёх учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённой истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Содержание программы.

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время – играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре.

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятие «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека, его телосложения. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Знания о природе, о человеке, об обществе. Характеристика основных физических качеств и базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Разминки. Выполнение простейших закаливающих процедур и правил личной гигиены. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование.

Организуемые команды и приемы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», повороты.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с измерением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед; в длину и высоту с места и с разбега; прыжки на двух ногах с поворотом на 90, 180 градусов; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; прыжки через скакалку и длинную неподвижную скакалку (высота 30-40см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м и на дальность.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди и из – за головы двумя руками; броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке из упора присев, из седа в группировке. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке одноименным и разноименным способами; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, через гимнастического коня; упражнение на низкой перекладине; ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке; танцевальные шаги (приставной, шаг с прискоком, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы: переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижения на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты с переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Торможение падением и палками.

Подвижные игры.

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Рыбак и рыбки», «Удочка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки», «У ребят порядок строгий».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

Национальные игры: русская народная игра «У медведя на бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У школьников **будет сформировано:**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Учащиеся **получат возможность** для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур и соблюдению личной гигиены.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся **научатся:**

- соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физической культурой;
- соблюдать технику безопасности жизнедеятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «физические упражнения»; «режим дня»; «личная гигиена»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека, развития основных систем организма;
- раскрывать о положительном влиянии занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;
- называть основные способы передвижения человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на не большом склоне, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры и выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время отдыха, занятий физической культурой.

Учащиеся **получат возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- использовать национальные и подвижные игры во время прогулок.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащиеся научатся: отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,3 – 6,2	7,5 -6,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,8 – 10,3	11,3 - 10,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	115 - 135	110 - 130

Выносливость	6-минутный бег, в метрах	730 - 900	6000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3 - +5	+6 - +9
Силовые	Подтягивание	2 - 3	4 - 8

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;
- Рабочие программы. ФГОС. Физическая культура.1-4 классы. Автор: В.И. Лях. Москва. «Просвещение».2016 год.
- Комплексная программа Физического воспитания. 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Москва. « Просвещение». 2011 год.
- Программа по физической культуре в начальной школе. 1-4 классы. Автор: В.Т. Чичикин, Нижний Новгород, НИРО, 2011 год.
- ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 06 октября 2009 года №373.
- ФГОС начального и основного общего образования. Москва. Просвещение. 2010.

Распределение учебного времени на виды программного материала
по физической культуре .
1 класс.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	16
5	Подвижные игры и ритмика	33
6	Спортивные игры	16
	Всего часов	99

Распределение учебного времени на виды программного материала
по физической культуре по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	20	10			10
3	Баскетбол	8	8			
4	Волейбол	8			2	6
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Лыжная подготовка	16			16	
7	Ритмика и подвижные игры	33	9	7	9	8
8	Всего часов:	99	27	21	27	24

**Календарно - тематический план уроков
по физической культуре на 1 четверть в 1-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Содержание
1	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке физической культуры в спортивном зале. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> требование к одежде для занятий физической культурой. 2. Знакомство со спортивным залом. 3. <u>Строевые упражнения: построение в шеренгу; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</u> 4. Подвижная игра «У ребят порядок строгий», правила игры.
2	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке физической культуры на стадионе. Контроль самочувствия, самостраховка. Знакомство со спортивной площадкой. 2. <u>Основы знаний:</u> техника дыхания во время занятий физической культурой. 3. <u>Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну; команды «Вольно!», «Разойдись!».</u> 4. Подвижная игра «У ребят порядок строгий», «Класс, становись!», игра «Кенгуру», правила игры.
3	1. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения на уроках ритмики. <u>Основы знаний:</u> осанка человека, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения: повороты на месте прыжком. 3. <u>Ходьба с заданием, легкий бег.</u> 4. <u>Ритмика:</u> Изучение позиции рук и ног. Игра «Снежный ком», правила игры.
4	1. <u>Техника безопасности</u> во время подвижных игр и беговых упражнений. <u>Основы знаний:</u> части тела человека, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, лёгкий бег. Разминка. 3. <u>Специальные упражнения:</u> • бег с высоким подниманием бедра; • многоскоки с ноги на ногу (восьмерной прыжок). 4. <u>Бег по прямой, техника и правила бега.</u> 5. Подвижная игра «Угадай, чей голосок», правила игры.
5	1. <u>Техника безопасности</u> во время беговых и прыжковых упражнений, контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> история возникновения физкультурной деятельности. 2. Строевые упражнения, команда «Шагом марш». Ходьба с заданием, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Специальные упражнения:</u> • бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени. • многоскоки с ноги на ногу (восьмерной прыжок толчком с 2-х ног).

	<u>4. Высокий старт; бег по прямой.</u> <u>5.Прыжок в длину с места,</u> техника и правила прыжка. 6. Подвижная игра «Угадай, чей голосок», правила игры.
6	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; строевые упражнения.Ходьба с заданием, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. Ритмика: Изучение позиций в паре. Изучение точек класса 4. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй», правила игры.
7	1. <u>Техника безопасности</u> во время «челночного» бега и прыжков. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>«Челночный» бег: старт.</u> 4. <u>Прыжок в длину с места - контроль теста.</u> 5. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».
8	1. <u>Техника безопасности</u> во время «челночного» бега, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>«Челночный» бег: поворот.</u> 4. <u>Прыжок в длину с места - контроль теста.</u> 5. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».
9	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения.Ходьба с заданием, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Ритмика:</u> Повторение и отработка всех упражнений. 4. Игра: «День, ночь», правила игры
10	1. <u>Техника безопасности</u> во время беговых и прыжковых упражнений, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>«Челночный» бег (финиш).</u> 4. <u>Прыжок в длину с короткого разбега (приземление).</u> 5. Подвижная игра «Волк во рву».
11	1. <u>Техника безопасности</u> во время прыжков в длину с разбега, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>Бег 30 метров – контроль теста.</u> 4. <u>Прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание.</u>

	5. Подвижная игра «Волк во рву».
12	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Ритмика</u>: Повторение прыжков. Упражнения на гибкость. 4. Подвижная игра «Мяч, капитан», правила игры.
13	1. <u>Техника безопасности</u> во время метания, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>Прыжок в длину с короткого разбега: полёт в шаге и приземление.</u> 4. Подвижная игра «Охотники и утки».
14	1. <u>Техника безопасности</u> во время метания, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>Прыжок в длину с короткого разбега способом « согнув ноги».</u> 4. <u>Метание мяча с места « из – за головы через плечо».</u> 5. Подвижная игра «Охотники и утки».
15	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Ритмика</u>: Изучение танцевального движения «Галоп» лицом и спиной. 4. Подвижная игра «Пятна», правила игры.
16	1. <u>Техника безопасности</u> во время метания в цель, правила поведения в зале. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 2. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. О.Ф.П. 3. <u>«Челночный бег» - контроль теста.</u> 4. <u>Метания мяча в цель с места (с 2-3 метров).</u> 5. <u>Ловля и передача мяча на месте.</u> 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
17	1. <u>Техника безопасности</u> во время упражнений с мячом. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. О.Ф.П. 4. <u>Метания мяча в цель с места (с 2-3 метров).</u> 5. <u>Прыжки по кочкам: 8 –ой прыжок с места толчком с 2-х ног.</u> 6. <u>Ловля и передача мяча на месте в парах. Броски и ловля мяча.</u> 7. Подвижная игра «Мяч соседу».

18	1. <u>Техника безопасности</u> во время игровых и метательных упражнений. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. 3. Ходьба, лёгкий бег; перестроение в колонну по 4.Общеразвивающие упражнения. 4. <u>Ритмика</u>:Повторение движения «Галоп», изучение танцевального движения «Бабочка» 5. Игра: «Бросай, бросай», правила игры.
19	1. <u>Техника безопасности</u> во время упражнений с мячом. 2. Строевые упражнения; перестроение в одну колонну по 4. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. О.Ф.П. 3. <u>Метания мяча в цель с места (с 3-4 метров).</u> 4. <u>Прыжки по кочкам: 8-ой прыжок с ноги на ногу.</u> 5. <u>Ловля и передача мяча в парах в движении. Броски и ловля мяча.</u> 6. Подвижная игра «Два мяча».
20	1. <u>Техника безопасности</u> во время метательных упражнений и работы с мячом, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. 3. <u>Метания мяча в цель с места (с 5-6 метров).</u> 4. <u>Прыжки по кочкам: 8-ой прыжок с ноги на ногу.</u> 5. <u>Ведение мяча на месте одной рукой; в движении.</u> 6. <u>Ловля и передача мяча. Бросок и ловля мяча.</u> 7. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».
21	1.<u>Техника безопасности</u>на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2.Строевые упражнения.Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Ритмика</u>:Повторение движений «Галоп», «Бабочка», изучение танцевального движения «Цапля» 4 Игра: «Море волнуется раз», правила игры.
22	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>О.Ф.П.: подтягивания в висе (мал.), в висе лёжа (дев.) – контроль теста.</u> 4. <u>Метания мяча в цель с места (с 5-6 метров).</u> 5. <u>Ведение мяча одной рукой в движении. Броски мяча.</u> 6. Подвижная игра «Веди - не потеряй».
23	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения. 3. <u>Отжимание в упоре лёжа – контроль теста.</u> 4. <u>Метания мяча в цель с 6 метров.</u> 5. <u>Ведение мяча. Броски мяча двумя руками.</u> 6. Подвижная игра «Веди - не потеряй».

24	<u>1. Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. <u>4.Ритмика:</u> Повторение всех движений, изучение танцевального движения «Лодочка» <u>5. Игра:</u> «Пятна», правила игры.
25	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке; контроль самочувствия; самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. <u>О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса за 30 сек.-контроль теста.</u> <u>3. 8 –ой прыжок с ноги на ногу толчком с 2-х ног на дальность (тест).</u> <u>4. Ведение-остановка шагом - бросок двумя руками.</u> <u>5. Подвижная игра «Мяч соседу».</u>
26	1. <u>Техника безопасности</u> во время игровых эстафет; самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса. <u>3. «Весёлые старты», правила соревнований, техника выполнения.</u>
27	<u>1. Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. 3. Ходьба, лёгкий бег, Общеразвивающие упражнения. <u>4.Ритмика:</u> Повторение и отработка всех танцевальных движений. <u>5. Весёлые старты.</u>

**Календарно - тематический план уроков по физической культуре
на 2-ую четверть в 1 классах.**

Урок	Содержание
1	1. <u>Техника безопасности на уроках гимнастики, самостраховка, страховка.</u> 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. 3. Название снарядов, переноска и укладка гимнастических матов. 4. Название гимнастических элементов, самостраховка. 5. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 6. <u>Прыжки через скакалку на двух ногах.</u> 7. <u>Передвижения:</u> • на четвереньках; • в упоре на коленях; • на животе по-пластунски. 8. <u>Акробатика:</u> - группировка из различных положений, - перекаты в группировке. 9. Подвижная игра «Совушка».
2	1. <u>Техника безопасности</u> на уроках гимнастики, контроль самочувствия, самостраховка, страховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. 3. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 4. О.Ф.П.: <u>прыжки через скакалку на двух ногах на месте, подтягивания.</u> 5. <u>Передвижения:</u> • на четвереньках; • в упоре на коленях; • ползание по-пластунски. 6. <u>Акробатика:</u> - перекаты в группировке; кувырок вперед 7. Подвижная игра «Совушка».
3	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка. Самоконтроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. 3. Ходьба с заданием, легкий бег. ОРУ. 4. <u>Ритмика:</u> Упражнения на гибкость. Повторение танцевальных движений. 5. Игра: «Светофор».
4	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Легкий бег. ОРУ. 3. О.Ф.П.: <u>прыжки через скакалку на одной ноге, упражнения на мышцы брюшного пресса.</u> 4. <u>Акробатика:</u> - перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев; - кувырок вперед, кувырок в сторону; - стойка на лопатках;

	- «мост» из положения лежа на спине. <u>5. Лазание по канату.</u> 6. Подвижная игра «Море волнуется».
5	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. ОРУ. 3. ОФП: - прыжки через скакалку; - упражнения на мышцы брюшного пресса; - подтягивания в висе лежа. 4. <u>Акробатика:</u> - перекаты в группировке из положения сидя, из упора присев; - кувырок вперед, кувырок в сторону; - стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа на спине. <u>5. Лазание по канату в три приёма.</u> 6. Подвижная игра «Мяч соседу».
6	<u>1.Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. <u>Строевые упражнения:</u> размыкание на вытянутые в стороны руки, передвижение в колоннах на указанные ориентиры. 3. Ритмика: Разминка. Упражнения на гибкость. Изучение танцевальных движений «Ковырялочка». 4. Подвижная игра «Мяч соседу».
7	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. ОРУ. 3. ОФП: - прыжки через скакалку на одной ноге; - упражнения на мышцы брюшного пресса; - подтягивания в висе лежа. <u>4. Лазание по канату в три приёма.</u> <u>5. Опорный прыжок:</u> толчком 2-х ног упор стоя на коленях, упор присев, соскок вниз. 6. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
8	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: - строевые команды; - повороты переступанием, прыжком. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 4. ОФП: - прыжки через скакалку на одной ноге, на 2-х ногах - упражнения на мышцы брюшного пресса - подтягивание - отжимание <u>5. Лазание по канату из положения сидя, стоя.</u>

	<u>6. Опорный прыжок:</u> - напрыгивание на мостик с разбега; - отталкивание, вскок в упор стоя на колени. 7. Подвижная игра «У медведя на бору».
9	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения: - построение в шеренгу, в колонну, перестроение в колонну по 4; - строевые команды; - повороты переступанием, прыжком. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У. 4. <u>Ритмика: Повторение движения «Ковырялочка». Изучение танцевальных движений «Квадрат».</u> 5. Подвижная игра «У медведя на бору».
10	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. О.Ф.П. 3. <u>Опорный прыжок:</u> - вскок в упор стоя на коленях - упор присев, соскок вниз 4. <u>Висы и упоры:</u> - вис спиной к гимнастической стенке; - передвижение в висе на брусках; - передвижение в упоре на низкой перекладине. 5. Подвижная игра «У медведя на бору».
11	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба на месте, в движении с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. <u>Опорный прыжок:</u> - вскок в упор стоя на коленях; - упор присев, соскок вниз. 5. <u>Висы и упоры:</u> - вис согнув ноги; - передвижение в висе; - передвижение в упоре; - вис стоя. - из вися стоя присев толчком двумя в вис согнув ноги, вис сзади согнувшись 6. Подвижная игра «Гуси, гуси».
12	<u>1. Техника безопасности.</u> Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 1. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. О.Р.У.; О.Ф.П. 2. <u>Ритмика:</u> Изучение разновидности шагов. Комбинация «Гуси» шаги на месте. 3. Подвижная игра «Гуси, гуси».
	1. <u>Техника безопасности на уроке.</u> Самоконтроль самочувствия. Страховка и

13	самостраховка. Строевые упражнения. Ходьба на месте, в движении с заданием. О.Р.У. О.Ф.П.: <u>подтягивание в висе (мальчики)</u> – <u>контроль теста</u>. 3. <u>Висы и упоры:</u> - вис на согнутых руках на гимнастической стенке - сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке - передвижение в висе, в упоре - вис с прямыми ногами - из вися сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 4. <u>Перелезание</u> через гимнастическое бревно, коня. 5. <u>Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке:</u> - в упоре присев, - в упоре стоя на коленях. 7. Подвижная <u>игра «Гуси, гуси»</u>.
14	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Лёгкий бег. О.Р.У. 2. О.Ф.П.: <u>подтягивание в висе (девочки)</u> – <u>контроль теста</u>. 3. <u>Висы и упоры:</u> - передвижение в висе, в упоре, - из вися стоя толчком двумя перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 4. <u>Перелезание</u> через гимнастическое бревно. 5. <u>Лазание:</u> - по наклонной скамейке; - по гимнастической стенке; - на гимнастической скамейке подтягивание на руках из положения лежа на животе; в упоре стоя на коленях. 6. Подвижная <u>игра «Чай, чай, выручай»</u>.
15	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Построение в шеренгу, строевые упражнения. 3. <u>Ритмика:</u> Изучение разновидности шагов. Комбинация «Гуси» шаги с остановкой на каблучках. 4. Подвижная игра «Чай, чай, выручай».
16	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, лёгкий бег. О.Р.У. О.Ф.П.: <u>отжимания в упоре лёжа на результат (контроль теста - мал.)</u>. 3. <u>Равновесие:</u> - ходьба на носках; ходьба с носка; - ходьба с поворотом кругом; соскок вниз. 4. <u>Перелезание через гимнастическое бревно;</u> проползание по скамейке, подтягиваясь на руках из положения лежа на животе; ползание по – пластунски.

	<u>5. Лазание:</u> - по гимнастической стенке одноименным способом; - разноименным способом; 6. Подвижная <u>игра «Удочка».</u>
17	2. <u>Техника безопасности на уроке.</u> Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 3. Строевые упражнения. Лёгкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: <u>Отжимания в упоре лёжа на результат (контроль теста – дев.).</u> 4. <u>Равновесие:</u> - ходьба на носках; - ходьба с носка; - ходьба с поворотом кругом; - соскок вниз, <u>4. Лазание:</u> - по канату произвольным способом, - по гимнастической стенке одноименным, разноименным способом вверх, вниз и в сторону. 5. <u>Подвижная игра «Удочка».</u>
18	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. <u>Ритмика:</u> Повторение и отработка комбинаций. 4. Подвижная игра «Удочка».
19	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Лёгкий бег, О.Р.У. 3. <u>Прыжки через скакалку на месте и в движении.</u> 4. <u>Равновесие:</u> - ходьба на носках; ходьба с носка; - ходьба с поворотом кругом; ходьба приставным шагом; - стойка на одной ноге; соскок вниз. <u>5. Лазание:</u> - по канату в три приёма; - по гимнастической стенке. 6. Подвижная <u>игра «Удочка».</u>
	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. <u>Отжимание на результат (контроль теста – дев.).</u>

20	3. <u>Прыжки через скакалку на месте и в движении.</u> 4. <u>Равновесие:</u> -ходьба на носках; ходьба с носка; ходьба с поворотом кругом; ходьба приставным шагом; стойка на одной ноге; соскок вниз. 5. <u>Эстафеты «Весёлые старты» с элементами гимнастики.</u>
21	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Строевые упражнения. О.Р.У. 3. Ритмика: Продолжить учить танцевальные движения и комбинации. 4. Эстафеты «Весёлые старты»

**Календарно - тематический план уроков по физической культуре на 3-ю четверть
в 1-ых классах.**

Урок	Темы уроков
1	<u>1. Основы знаний:</u> требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями на лыжах. Температурный режим. Техника дыхания; самостраховка. <u>2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий на лыжах.</u> 3. Травматизм, причины его и предупреждение. 4. Разминка. <u>Стойка лыжника.</u> Имитация работы ног и рук при передвижении. О.Р.У. О.Ф.П.: прыжки через скакалку; упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость.
2	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке; самостраховка. <u>2. Знакомство с лыжной базой; лыжным инвентарём; установкой лыж.</u> <u>3. Переноска лыж и палок. Правила безопасности при переноске.</u>
3	1. Построение, строевые команды «Становись», «По порядку рассчитайсь!» <u>2. Ритмика:</u> <u>3. Общеразвивающие упражнения, шаги с вытянутого носка.</u> 4. Игра: «Стеночки»
4	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Основы знаний лыжной подготовки. <u>2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте.</u> <u>3. Ступающий и скользящий шаг без палок.</u> <u>4. Передвижение до 300 метров.</u>
5	1. Построение, строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. <u>3. Техника падения. Ступающий и скользящий шаг без палок.</u> 4. Передвижения до 400 метров. <u>Спуск в основной стойке</u> с низкого склона.
6	1. Построение, строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Ритмика: Упражнения на улучшения гибкости. Наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения. 3. Игра: «Морячок»
7	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке. <u>Основы знаний по лыжной подготовке;</u> контроль самочувствия; самостраховка; техника падения. <u>2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении.</u> <u>3. Скользящий шаг без палок.</u> 4. Передвижения до 500 метров. <u>Спуск в основной стойке</u> с низкого склона.
8	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Повороты переступанием вокруг пяток лыж в движении. <u>3. Скользящий шаг без палок.</u> 4. Передвижения до 600 метров. 5. <u>Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом.</u>

9	Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Повороты на месте, в движении. 3. Ритмика: Упражнения на гибкость. Ноги во 2 свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу сидя на полу наклоны вправо. 4. Игра: «Горячая картошка»
10	1.Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. <u>2. Скользящий шаг без палок.</u> <u>3. Спуск в основной стойке. Подъем «полуёлочкой».</u> 4. Передвижение до 700-800 метров.
11	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. <u>2. Скользящий шаг без палок.</u> <u>3. Спуск в основной стойке. Подъем «полуёлочкой».</u> 5. Передвижение до 800 метров.
12	1.Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Ритмика: Изучение упражнений на гибкость «бабочка», «лягушка». 3. Игра: «Мяч соседу»
13	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. <u>2. Скользящий шаг с палками.</u> 3. <u>Спуск и подъемы «полуелочкой».</u> <u>Падение при спуске.</u> 4. Передвижение до 900 метров.
14	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний по лыжной подготовке. <u>2. Скользящий шаг с палками.</u> 3. <u>Спуск в основной стойке и подъем «лесенкой».</u> <u>Падение при спуске.</u> 4. Передвижение до 900-1000 метров.
15	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. 2. Ритмика: Повторение упражнений на гибкость «бабочка», «лягушка». Изучение упражнений «квадрат» 3. Игра: «Собачка»
16	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров. <u>3. Спуск и подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом.</u>
17	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1000 метров. <u>3. Спуск и подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуелочкой», «лесенкой».</u>

18	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. <u>2 Ритмика: Повторение упражнений на гибкость «бабочка», «лягушка», «квадрат».</u> 3 Игра: «Море волнуется раз»
19	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самоконтроль самочувствия, самостраховка. <u>2. Передвижение скользящим шагом до 1100 метров.</u> 3. <u>Спуски, подъемы, повороты</u> переступанием в движении.
20	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке; самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Передвижение <u>скользящим шагом</u> до 1200 метров. 3. <u>Повороты «переступанием»</u> в движении. <u>4. Спуски в основной стойке, подъемы «ступающим» и «скользящим» шагом, «полуелочкой».</u>
21	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. <u>2 Ритмика: Ходьба по классу с заданиям. Продолжить учить упражнения.</u> 3 Игра: «День, ночь»
22	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. <u>2. Передвижение скользящим шагом до 1200-1300 метров.</u> 3. <u>Спуски</u> в высокой и основной стойке <u>и подъемы «полуелочкой».</u>
23	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u> по лыжной подготовке. 2. Передвижение скользящим шагом до 1300 метров. <u>3. Спуски в высокой и основной стойке и подъемы скользящим, ступающим шагом.</u>
24	1. Построение. Строевые команды. Техника безопасности на уроке. <u>2. Ритмика: Продолжить учить танцевальные упражнения. Дорабатывать упражнения на гибкость.</u> 3. Игра: «Охотники и утки»
25	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний: режим дня; личная гигиена человека.</u> 2. Разминка. О.Ф.П.: <u>бросок медбола из – за головы двумя руками на дальность (тест).</u> 3. Баскетбол: <u>ведение мяча</u> на месте, в движении, <u>броски мяча двумя руками.</u> 4. Эстафеты «Кто быстрее» с мячом.
26	1. Построение в шеренгу, строевые команды. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u> по эстафетам и подвижным играм «Весёлые старты». <u>2. Разминка. Игры «Весёлые старты».</u>

27	1. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроке. 2. <u>Ритмика</u>: Ходьба с заданиям по залу. Повторение всех упражнений. 3. Весёлые старты
-----------	---

**Резервные уроки в спортивном зале
при низкой температуре воздуха на улице.**

Урок	Темы уроков
1	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка (ОРУ с палками). 3. <u>Челночный бег 3х10 м. на время.</u> 4. <u>Метание мяча в цель</u> с 4 метров. 5. Подвижная игра «Удочка».
2	1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка (ОРУ с палками). 3. <u>Многоскоки с ноги на ногу (восьмерной прыжок) на дальность.</u> 4. <u>Метание мяча в цель</u> с 5 метров. 5. Подвижная игра «Салки».
3	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка (ОРУ с мячами). 3. <u>Метание мяча в цель</u> с 6 метров. 4. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> 5. Подвижная игра «Салки» с волейбольным мячом.
4	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. 3. Прыжок в длину с места, восьмерной прыжок. 4. <u>Метание мяча в цель на результат.</u> 5. Подвижная игра «Салки» с мячом.
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка, ОФП. 3. <u>Бег из разных исходных положений.</u> 4. Подвижная игра «Вороны и воробьи».
6-7-8	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. О.Ф.П. 3. Ведение мяча правой, левой рукой; с руки на руку на месте, в движении. 4. <u>Ведение мяча – остановка- бросок в кольцо.</u> 5. Игра «мини – баскетбол».

**Календарно - тематический план уроков по физической культуре
на 4-ую четверть в 1-ых классах.**

Урок	Содержание
1	1. <u>Основы знаний</u>: спортивный инвентарь и оборудование. Физические качества человека. Характеристика и развитие гибкости, быстроты, ловкости. Правила поведения и <u>техника безопасности</u> во время урока. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. <u>Беговые упражнения</u>. Ускорение до 10 метров. 4. <u>Упражнения с волейбольным мячом</u>: • <u>прокатывание</u> по полу одной двумя руками; • <u>броски и ловля</u> вверх одной, двумя руками с хлопками, с приседанием, поворотом; 5. Игра <u>«Пионербол»</u> по упрощенным правилам.
2	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока; контроль самочувствия; самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и <u>прыжковые упражнения</u>. Ускорение до 15 метров. 4. <u>Метание мяча с места в цель</u> с 4-х метров, стоя грудью в направлении метания. 5. <u>Упражнения с волейбольным мячом</u>: • <u>бросок мяча</u> вверх одной, двумя руками; <u>ловля мяча сверху</u> 2-мя руками; • <u>броски мяча</u> одной, двумя руками <u>вверх - вправо, вверх - влево, ловля сверху</u> 2-мя руками; 6. Игра <u>«Пионербол»</u> по упрощенным правилам.
3	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые упражнения. Разминка. 3. Упражнения на осанку. Вытягиваем стопы, разминаем ноги. 4. Игра: «Стеночки»
4	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. <u>Основы знаний</u>. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Тестирование: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.</u> 4. Бег из различных исходных положений (сидя). 5. <u>Метание мяча в цель с 5 метров.</u> 6. Упражнения с волейбольным мячом: • <u>Броски мяча вверх</u> правой, левой ладонью - ловля мяча. • Броски мяча вверх, вверх - в сторону одной, двумя руками, приём мяча сверху двумя руками, сгибая ноги. 7. Подвижная игра <u>«Пионербол»</u>
5	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Бег из различных исходных положений. 4. <u>Метание мяча в цель с 6 метров.</u> 5. Упражнения с волейбольным мячом: • <u>Броски мяча</u> вверх правой, левой ладонью поочередно – <u>ловля мяча.</u> • <u>Бросок мяча вверх, ловля двумя руками сверху, сгибая ноги.</u>

	Броски мяча вверх на месте, в движении – приём мяча сверху. Игровое упражнение. 6. Подвижная игра «Пионербол»
6	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. 2. Ритмика: Ознакомление с танцем «Стирка». Два шага вправо, два шага влево, «стирка» 3. Игра: «Пятна»
7	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. Беговые и прыжковые упражнения («восьмерной прыжок»). <u>2. Метание мяча в цель с 6 метров, стоя грудью вперед в направлении метания.</u> 3. Упражнения с волейбольным мячом: Броски мяча вверх ладонью поочередно – ловля мяча. <u>Бросок мяча вверх и прием сверху 2-мя руками.</u> <u>Удар мячом в пол 2-мя руками, ловля сверху 2-мя руками, прием и передача мяча сверху 2-мя руками.</u> <u>Игра «Пионербол».</u>
8	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. <u>Основы знаний</u> по метанию мяча. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. 3. Беговые и прыжковые упражнения («восьмерной прыжок»). 4. <u>Старт «челночного» бега. Стартовые ускорения.</u> 5. <u>Метание мяча в цель с места «из-за головы через плечо», стоя грудью вперед в направлении метания, на результат (контроль теста).</u> 6. Игра «Пионербол».
9	1. Техника безопасности во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 2. Ритмика: Повторение шагов. Изучение шагов «полощем», «выживаем» 3. Игра: «Волк на рву»
10	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 4. <u>«Восьмерной прыжок» с ноги на ногу с места на результат (контроль теста).</u> 3. <u>Техника поворота в «Челночном беге» 3х10 метров.</u> 4. <u>Метание мяча с места из-за головы через плечо, стоя боком в направлении метания.</u> 5. Игра «Пионербол».
11	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. <u>«Челночный» бег 3х10 метров на время (контроль теста).</u> 5. <u>Метание мяча с места из-за головы через плечо, стоя боком в направлении метания.</u> 6. Игра «Пионербол».

12	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 2. Ритмика: Повторение танца. «Стирка» Игра: «Мяч, капитану»
13	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 3. <u>«Челночный» бег 3х10 метров на время (контроль теста).</u> 4. <u>Метание мяча с места на дальность.</u> 5. Игра «Охотники и утки».
14	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. <u>Бег 30 метров на скорость (контроль теста).</u> 4. <u>Прыжковые упражнения с приземлением на две ноги и с пробеганием вперед (в песочную яму).</u> 3. Игра «Охотники и утки».
15	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. 2. Ритмика: Изучение танца «Слоник». Шаг приставка, руками «нарисовать» уши. 3. Игра: «Стеночки»
16	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. <u>Прыжок в длину с места на дальность (контроль теста).</u> 5. Игра «мини - футбол».
17	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. <u>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на результат.</u> 5. Игра «мини - футбол».
18	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 2. Ритмика: Изучение шагов. Шаг назад, руки вверх, пружина на месте. 3. Игра «Мышеловка».
19	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка 2. Построение. Строевые команды. Разминка. 3. <u>Высокий старт. Бег 200 м на скорость.</u> 4. <u>Метание мяча с места, стоя боком по направлению метания.</u> 5. Игра «мини – футбол».

20	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. <u>Тестирование бега 1 км без учёта времени (смешанное передвижение – Г.Т.О.).</u> 4. Подвижные игры «Ручеек», «Угадай, чей голосок».
21	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 2. <u>Ритмика: Повторение танца «Слоник».</u> 3. Подвижные игры «Кот и мыши».
22	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 3. <u>Тестирование отжиманий в упоре лежа.</u> 4. <u>Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги».</u> 5. Игра в мини-футбол. Подвижные игры «Кот и мыши».
23	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение. Строевые команды. Разминка. <u>Тестирование подтягиваний в висе (мальчики), в висе лёжа (дев.).</u> 2. <u>Игра в мини-футбол. Подвижные игры «Вышибалы».</u>
24	1. <u>Техника безопасности</u> во время урока. Построение. Строевые команды. Разминка. ОФП. 2. <u>Ритмика: Повторение танцев «Стирка», «Слоник»</u> 3. Эстафета «Весёлые старты».