

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1**

о/д

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
**Физическая культура**  
1 «Г» класс

Рабочую программу составил: *Самохин А.С.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

## Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (1 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 1 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. ФГОС Н.Г. — М. :Просвещение, 2018 г
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 14 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.proschkolu.ru">http://www.proschkolu.ru</a></li> <li>• <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></li> <li>• <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a></li> </ul>

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;  
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания;  
прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  
раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;  
организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),  
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

## Содержание программы

### Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
- занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики

**Организуемые команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

**Прикладно - гимнастические упражнения:** передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;

	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

### **Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

### **Раздел программы: легкоатлетические упражнения**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с



последующим стартовым ускорением.

**Прыжки:** на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

**Броски:** большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

**Метание:** малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению

	комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

### **Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

### **Раздел программы: лыжная подготовка**

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

передвижение в колонне с лыжами.

**Передвижения на лыжах:** ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

**Повороты:** переступанием на месте и в движении; «упором».

**Спуски:** в основной и низкой стойке.

**Подъемы:** ступающим и скользящим шагом.

**Торможение:** палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:** «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

#### **Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

## **I КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные подготовка**

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры:**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»<sup>2</sup>; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Планируемые результаты:**

#### **Ученик научится:**

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол- во часов</b>
1.	<b>Лёгкая атлетик а 10 часов</b>	<b>Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».</b>	<b>1</b>
2.		<b>Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Слушай сигнал».</b>	<b>1</b>
3.		<b>Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.</b>	<b>1</b>
4.		<b>Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>1</b>
5.		<b>Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.</b>	<b>1</b>
6.		<b>Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».</b>	<b>1</b>
7.		<b>Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>1</b>
8.		<b>Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.</b>	<b>1</b>
9.		<b>Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.</b>	<b>1</b>
10.		<b>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.</b>	<b>1</b>
11.	<b>Подвиж ные игры 8ч</b>	<b>Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.</b>	<b>1</b>
12.		<b>Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).</b>	<b>1</b>

13.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
14.		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1
15.		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
16.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
17.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
18.		Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1
19.		Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1
20.		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1
21.		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
22.		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1
23.		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
24.		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
25.	Гимнастика с элементами акробатики 16 часов	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1
26.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
27.		Передвижения по гимнастической стенке. Игра	1



		<b>«Конники-спортсмены».</b>	
28.		Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
29.		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
30.		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
31.		Акробатические комбинации. Игра «Парашиотисты».	1
32.		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
33.		Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
34.		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1
35.	Подвижные игры 5ч	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1
36.		Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1
37.		Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
38.		Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
39.		Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1
40.		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1

41.	Лыжня я подгото вка 27ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
42.		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
43.		Разучивание скользящего шага.	1
44.		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
45.		Передвижение скользящим шагом.	1
46.		Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Салки на марше»	1
47.		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
48.		Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
49.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
50.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
51.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
52.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
53.		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
54.		Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1
55.		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1
56.		Попеременно двухшажный ход.	1
57.		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1
58.		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
59.		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
60.		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
61.		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
62.		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
63.		Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
64.		Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
65.		Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1

66.		<b>Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.</b>	<b>1</b>	
67.	<b>Лёгкая атлетика 14 часов</b>	<b>Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».</b>	<b>1</b>	
68.		<b>Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.</b>	<b>1</b>	
69.		<b>Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>1</b>	
70.		<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>1</b>	
71.		<b>Бег. Метание на дальность.</b>	<b>1</b>	
72.		<b>Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».</b>	<b>1</b>	
73.		<b>Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».</b>	<b>1</b>	
74.		<b>Прыжок в высоту. «Челночный» бег.</b>	<b>1</b>	
75.		<b>Подвижные игры 10 часов</b>	<b>Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации</b>	<b>1</b>
76.			<b>Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</b>	<b>1</b>
77.			<b>Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.</b>	<b>1</b>
78.			<b>Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>1</b>
79.			<b>Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.</b>	<b>1</b>
80.			<b>Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	<b>1</b>
81.	<b>Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.</b>		<b>1</b>	
82.	<b>ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>		<b>1</b>	
83.	<b>Эстафеты. Развитие координации.</b>		<b>1</b>	
84.	<b>Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</b>		<b>1</b>	
85.	<b>Урок-соревнования</b>		<b>1</b>	
86.	<b>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).</b>		<b>1</b>	
87.	<b>Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (закрепление игры «Прыгающие воробушки»).</b>		<b>1</b>	

88	Эстафеты. Развитие координации.	1
----	---------------------------------	---