

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа» городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Ивановская СОШ»
_____/Е.В.Паскарь/
« » августа 2021 г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 1 классе

(базовый уровень)
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учитель физической культуры

с. Ивановское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На уроках в 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 33 учебных недели. Рабочая программа составляет 99 часов (3 часа в неделю).

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно –методическое обеспечение.

На уроки в 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели). базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-развивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

Программа и учебники для обучающихся 1–2-х и 3–4-х классов (4 года) подготовлены в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений на изучение обязательного учебного предмета отводится 3 часа в неделю.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая характеристика учебного предмета

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

Описание места предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства Образования РФ от 9 марта 2004г. №1312 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели) по 102 ч во 2,3,4 классах (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1–4 классов.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу. В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающийся научится:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные

комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом:

держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Организация учебной учащимися, отнесенными работы с по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Они освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы проводятся в условиях обычного режима школы вместе с основной группой под постоянным контролем педагога в соответствии с

рекомендациями врача. Им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями, но с ограничением объёма и интенсивности нагрузки.

Дети – инвалиды по зрению освобождаются от выполнения опорных прыжков, кувырков, стоек на голове и руках, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 1 КЛАСС

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Базовая часть				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	6	12	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	10	7	
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	11		11
1.5	Кроссовая подготовка	11	5		6
1.6	Лыжная подготовка	12		6	6
2	Вариативная часть				
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19		7	12
	Всего часов:	99	32	32	35

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока № п/п	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Легкоатлетические упражнения (11 ч.)				

Тема	Ходьба и бег (5 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).		
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м)		

4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
5	Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.			

Тема	Прыжки (3 ч.)			
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги		

Тема	Бросок малого мяча (3 ч.)			
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;		

	Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		

Кроссовая подготовка (5 ч.)

Тема	Бег по пересеченной местности (5 ч)			
12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		
13	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		

14	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		
15	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		
16	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)		

Гимнастика с элементами акробатики (17 ч.)

Тема	Строевые упражнения. Акробатика (12 ч)			
17	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		

18	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
----	---	---	--	--

19	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		
20	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
21	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации		
22				
23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
24	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.			
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
26	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения		
	стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.			
27	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		

	Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
28	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		
Тема	Опорный прыжок, лазание (5 ч.)			
29	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.		
30	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры» Развитие силовых способностей.			
31	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры» Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		

32	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
33	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		
Тема	Подвижные игры (18 ч.)			
34	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
35				
36	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
37				
38	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

39	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
40	Развитие скоростно-силовых способностей			
41	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

42	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
43	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
44	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
45	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
46	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
47	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	метанием		
48	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
49	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
50	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
51	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			

Тема

Основы лыжной подготовки (12 ч.)

52	Инструктаж по Т.Б. Значении занятий на лыжах. Температурный режим. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;		
53	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		

54	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
55	Повороты на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе, закрепление техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
56	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
57	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
58	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов, спусков со склона в низкой стойке. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
59	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
60	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		

61	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов, спусков со склона в низкой стойке. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
62				
63	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься.		
Тема	Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч.)			
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.		
65				
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.		
67				
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> ,		

	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>броски</i>) в процессе подвижных игр.		
69	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр		
70				
71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол		
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> ,		

72	снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол		
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
74	и утки». Развитие координационных способностей			

75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
76	Развитие координационных способностей			
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
78	Развитие координационных способностей			
79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
80	Развитие координационных способностей			
81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
82	Развитие координационных способностей			

Кроссовая подготовка (6 ч.)

Тема

Бег по пересеченной местности (6 ч.)

83	Равномерный бег (<i>6 мин</i>). Чередование ходьбы, бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Подвижная игра «Два Мороза».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i> .)		
84	ОРУ. Развитие выносливости.			

85	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).		
86	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.			
87	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км).		
88	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.			

Легкоатлетические упражнения (11 ч.)

Тема	Ходьба и бег (4 ч.)			
89	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
90				

91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
92				

Тема	Прыжки (3 ч.)			
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
95	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		

Тема	Метание мяча (4 ч.)			
96	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель		
97				

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____/Е.В. Иванова/

«___»_____ 2021г.

Заключение _____
