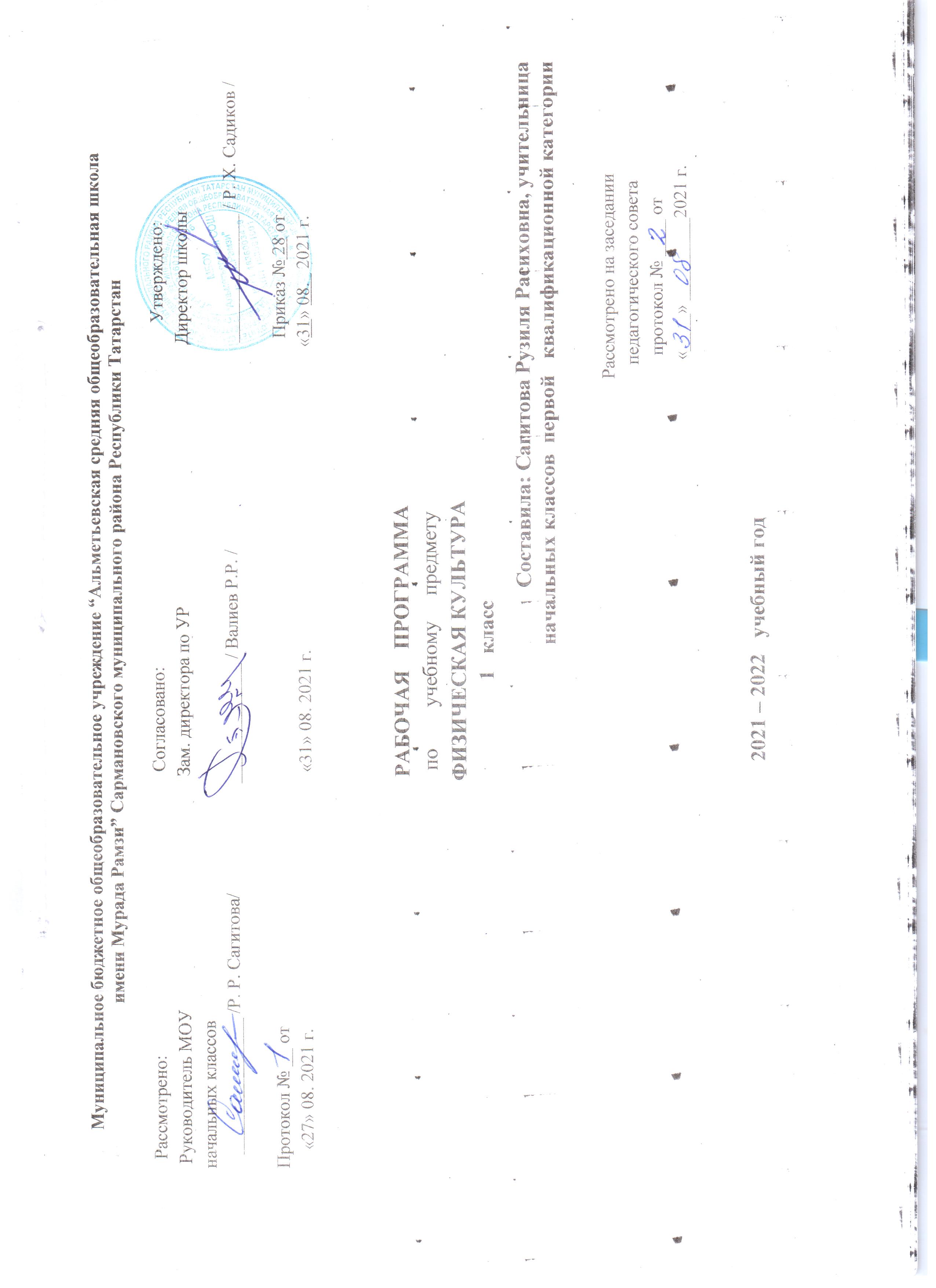
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закона Республики Татарстан от 22 июля 2013 г. N 68-ЗРТ «Об образовании»;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
4. Основной образовательной программы для начальных классов МБОУ-«Альметьевская СОШ имени М. Рамзи»
5. Учебного плана МБОУ «Альметьевская СОШ имени М. Рамзи» Сармановского муниципального района Республики Татарстан на 2021-2022 учебный год (Приказ №28 от 31 августа 2021 года);

6.Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы»,

А.П. Матвеев, 2011

**Целью** физического воспитания в школе является

-содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

-  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

-  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Особенности преподавания курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель​ный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год (3 часа в неделю). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Критерии оценивания:

В первом классе исключается система бального (отметочного) оценивания.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— 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.

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

— 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.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

### **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Базовая часть – 80 час.:** | |
| 2 | Подвижные игры | 20 час |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 час. |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 22 час. |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 час. |
| 6 | **Вариативная часть – 19 час.:** | |
| 7 | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и игры разных народов | 19 час. |

**1.Основы знаний о физической культуре.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека; правила безопасности во время занятий;

- положение тела в пространстве (упоры,стойки, висы, седы);

- роль зрения и слуха при движениях и передвижениях;

- выполнение основных движений с различной скоростью;

- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;

- выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба,бег, прыжки, метание предметов, лазанье и т.д.)

- приёмы закаливания (воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком);

- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, тестирование физических способностей;

- названия и правила игр, оборудование, инвентарь.

**2.Подвижные игры.**

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему». «Охотники и утки», «Кто дальше прокатится», «Тройка», «Бой петухов»,

«Пингвины с мячом», “Ловля обезьян”

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч»,

«Мяч в корзину», “Брось – поймай», «Выстрел в небо»

**3.Гимнастика с элементами акробатики.**

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: группировка – перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Лазанье по гимнастической стенке и по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

**4.Легкоатлетические упражнения.**

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствии; по размеченным участкам дорожки; челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег ; бег с ускорением .

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов; с продвижением вперёд на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30 – 40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге; игры с прыжками с использованием скакалки.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

**5. Лыжная подготовка.**

Переноска и надевание лыж. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах.

### **Содержание учебного предмета с учётом рабочей программы воспитания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема раздела** | **Модуль воспитательной программы**  **«Школьный урок»** | **Количество часов** |
| 1 | **Базовая часть – 80 час.:** |  |  |
| 2 | Подвижные игры | Урок безопасности. | 1 час |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | Интегрированный урок по пропаганде и обучению основам здорового питания «Сладкоежки» | 1 час. |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества. | 1 час. |
| 5 | Лыжная подготовка | Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья. | 1 час. |
| 6 | **Вариативная часть – 19 час.:** |  |  |
| 7 | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола и игры разных народов | Встреча с инспектором ОГИБДД. | 1 час. |

**Примечание**: на основании положения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Альметьевская СОШ имени М. Рамзи» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Альметьевская СОШ имени М. Рамзи» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 30.12.2020 года, протокол №4, утвержденного Приказом директора №66 от 30.12.2020 года, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п.5.2 данного положения.

**Календарно-тематическое планирование урока физкультуры. 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **I четверть -27 часов** |  |  |  |
| 1 | Вводный. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры. | Познакомить учащихся с новым школьным предметом – физкультурой. Дать понятия: шеренга, колонна, обучать понятиям: основная стойка, «смирно», «вольно», положения рук и ног, разучить подвижную игру «Ловушки». | 01.09 |  |
| 2 | Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. **Урок безопасности.** | Ознакомить построению в шеренгу, колонну.  Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками. | 03.09 |  |
| 3 | Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Ознакомить учащихся с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному, перестроение в колонну по три, упражнения в прыжках и равновесии. Упражнять в подбрасывании и ловля мяча двумя руками.. | 07.09 |  |
| 4 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча в шеренгах. Развивать точность движений, глазомер | 08.09 |  |
| 5 | Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. | Повторить построение в шеренгу и перебрасывание мяча друг другу.  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы и в подлезании под шнур, сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. | 10.09 |  |
| 6 | Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на носках. Понятие короткая дистанция. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать понятие *короткая дистанция.* | 14.09 |  |
| 7 | Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | 15.09 |  |
| 8 | Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперёд. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | 17.09 |  |
| 9 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне. | Научить детей находить своё место в колонне. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей его одной рукой. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подлезании под шнур и сохранении равновесия. | 21.09 |  |
| 10 | Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. | Разучить с детьми перестроение в круг из шеренги (I способ); ходьбу и бег по кругу; перебрасывание мяча через шнур.  Упражнять учащихся в прыжках и сохранении равновесия. | 22.09 |  |
| 11 | Совершенствование основных положений рук и ног. | Повторить ходьбу и бег по кругу, прыжки с мячом, приземление на полусогнутые ноги. Упражнять в ползании по скамейке, сохранении равновесия. | 24.09 |  |
| 12 | Ходьба с изменением направления движения. | Разучить ходьбу с изменением направления.  Развивать умения и навыки ходьбы боком приставным шагом, перешагивания через предметы и ловли мяча отскока от стены, перепрыгивания через шнуры. | 28.09 |  |
| 13 | *Гимнастика* Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. | Разучить ходьбу по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия. Развивать умения и навыки ходьбы с изменением направления движения, ловли мяча после отскока от пола (в шеренгах) и передаче его колонне. | 29.09 |  |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты. | Ознакомить детей с поворотом в прыжке. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два и спрыгивание с высоты.  Развивать умения и навыки в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | 01.10 |  |
| 15 | Ходьба и бег между предметами, ползание по скамейке на животе. | Разучить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закрепить умения и навыки в выполнении поворотов прыжком направо и налево, спрыгивании с высоты. Упражнять в равновесии. | 05.10 |  |
| 16 | Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность. | Разучить перестроение в круг из шеренги (II способ) и метание мяча на дальность. Развивать умения и навыки ходьбы и бега врассып-ную с остановкой по сигналу и в колонне по одному. Упражнять в прыжках и лазанье. | 06.10 |  |
| 17 | Метание мяча на дальность . Бег и равновесие. | Повторить метание мяча на дальность.  Развивать внимание, умения и навыки учащихся равновесия. | 08.10 |  |
| 18 | Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку. | Разучить ходьбу с изменением темпа движения. Ознакомить с лазаньем на гимнастическую стенку. Развивать умения и навыки по прыжкам, сохранению равновесия. | 12.10 |  |
| 19 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. | Учить детей перебрасывать мяч одной рукой и ловить двумя. Развивать умения и навыки в ходьбе с изменением темпа движения, лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах. | 13.10 |  |
| 20 | Весёлые старты. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.  Развивать быстроту и ловкость в игре | 15.10 |  |
| 21 | *Гимнастика* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Развивать умения и навыки в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах. | 19.10 |  |
| 22 | Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений. | 20.10 |  |
| 23 | *Гимнастика* Упражнение в равновесии и прыжках.  **Интегрированный урок по пропаганде и обучению основам здорового питания «Сладкоежки».** | Упражнять учеников в равновесии и прыжках. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу. | 22.10 |  |
|  |  |
| 24 | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | Обучать различным видам ходьбы и бега; прыгучести, перескакиванию через предметы; передаче мяча. Развивать координацию движений, внимание. | 26.10 |  |
| 25 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | Разучить ходьбу и бег парами, не держась за руки. Знакомить детей с забрасыванием мяча в корзину. Развивать навык бега змейкой, умение ползать по скамейке и сохранить равновесие и ловкость. | 27.10 |  |
| 26 | Ходьба и бег. Повороты прыжком на месте, прыжки | Обучать поворотам прыжком на месте, прыжкам на правой и левой ноге сгибанием предметов. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; перебрасывание больших мячей. | 29.10 |  |
| 27 | Ходьба и бег. Упражнения на броски. | Совершенствовать технику ходьбы и бега парами, не держась за руки, змейкой. Развивать двигательные качества, координационную способность, ловкость, внимание | 09.10 |  |
| 28 | **II четверть – 21 час**  Совершенствование бросков мяча, лазание под шнур. | Совершенствовать броски мяча; перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развивать координационную способность, игровые действия обучающихся, ловкость. | 10.11 |  |
| 29 | Ходьба и бег между предметами. | Разучить ходьбу и бег между предметами Развивать быстроту и ловкость в игре | 12.11 |  |
| 30 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Развивать умения и навыки ходьбы и бега между предметами, перепрыгивания через обручи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и колеях. | 16.11 |  |
| 31 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Развивать умения и навыки ходьбы и бега змейкой, колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Совершенствовать умения и навыки в подбрасывании, ловле малого мяча, прыжках с высоты. | 17.11 |  |
| 32 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Разучить перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Развивать быстроту и ловкость в игре | 19.11 |  |
| 33 | *Гимнастика* Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега с изменением направления движения, с нахождением своего места в колонне, подползание под дугу. Упражнять в прыжках на одной ноге с передвижением вперёд. | 23.11 |  |
| 34 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Ознакомить с ходьбой и бегом бег с перепрыгиванием через предметы. Развивать быстроту и ловкость в игре | 24.11 |  |
| 35 | Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу. | Повторить ходьбу и бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя. Развивать быстроту и ловкость в игре | 26.11 |  |
| 36 | *Гимнастика.*  Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и ходьбе по гимнастической скамейке парами. Совершенствовать разученные ранее координационных движений. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба и бег змейкой. Развивать координацию движений в прыжках из обруча. | 30.11 |  |
| 37 | *Гимнастика* Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Совершенствовать умения и навыки перепрыгивание через шнур и ведения мяча одной рукой. | 01.12 |  |
| 38 | *Гимнастика* Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях. | Формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений. Научить перекатываться в сторону из упора стоя на коленях. | 03.12 |  |
| 39 | *Гимнастика* Кувырок вперёд из упора присев. | Разучить делать кувырок вперёд из упора присев. Закрепление навыков перекатываться в сторону из упора стоя | 07.12 |  |
| 40 | *Гимнастика* Перекат из упора присев назад. | Разучить делать перекат из упора присев назад. Закрепление навыков перекатываться вперёд из упора присев. | 08.12 |  |
| 41 | *Гимнастика* Лазание по канату. Вис на канате. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь лазать по гимн. стенке, канату. | 10.12 |  |
| 42 | *Гимнастика* Лазание по канату. Вис на канате. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Развивать быстроту и ловкость в игре | 14.12 |  |
| 43 | *Гимнастика* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | Разучить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Закрепить навыки делать кувырки и перекаты. | 15.12 |  |
| 44 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | Разучить прыжки с высоты с мягким приземлением. Закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | 17.12 |  |
| 45 | Лазанье по гимнастической стенке и спуск. **Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества.** | Закрепить умения залезать на гимнастическую стенку и спускаться. Развивать быстроту и ловкость в игре | 21..12 |  |
| 46 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | Закрепить умения подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол. | 22.12 |  |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча.  Прыжки через скакалку. | Научиться выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | 24.12 |  |
| 48 | Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. | Уметь выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | 28.12 |  |
| 49 | **III четверть – 27 часов**  Вводный. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах. | Уметь подбирать лыжи и палки по росту, *знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.* Уметь подгонять крепления. | 12.01 |  |
| 50 | Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | 14.01 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах ступающим шагом | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | 18.01 |  |
| 52 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке. | 19.01 |  |
| 53 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток | 21.01 |  |
| 54 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Учить передвижению на лыжах скользящим шагом. Закрепить навыки поворачиваться вокруг своей оси. | 25.01 |  |
| 55 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | Закрепить умения передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Развивать навыки передвижения скользящим шагом. | 26.01 |  |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами без палок. | 28.01 |  |
| 57 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками. | 01.02 |  |
| 58 | Стойка лыжника при спуске. | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | 02.02 |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке. | Уметь выполнять спуски в высокой стойке и подъёмы ступающим шагом. | 04.02 |  |
| 60 | Спуск в низкой стойке. | Уметь выполнять спуски в низкой стойке и подъёмы ступающим шагом. | 15.02 |  |
| 61 | Спуск с горки в разных стойках. | Уметь выполнять повороты переступанием. | 16.02 |  |
| 62 | Торможение «упором». | Уметь выполнять торможение «упором» | 18.02 |  |
| 63 | Торможение «плугом». “Сука” алымыбеләнтуктау | Уметь выполнять торможение «плугом» | 22.02 |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | Уметь выполнять повороты переступанием. | 23.02 |  |
| 65 | Подъём «ёлочкой». | Учить подъёму на пологий склон «елочкой». | 25.02 |  |
| 66 | Подъём «лесенкой». | Учить подъёму на пологий склон «лесенкой». Закрепить знания о правилах безопасности при передвижении на лыжах. | 01.02 |  |
| 67 | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. | 02.03 |  |
| 68 | Передвижение на лыжах с палками. **Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья.** | Учить передвижению на лыжах скользящим шагом с палками. Закрепить навыки безопасного падения на лыжне и горке, повторить правила безопасности при ходьбе с палками | 04.03 |  |
| 69 | Скользящий шаг. | Продолжить обучение скользящему шагу | 08.03 |  |
| 70 | Строевые упражнения. | Уметь организованно передвигаться по залу; развивать чувства ритма и темп | 09.03 |  |
| 71 | Общеразвивающие упражнения. Исходные положения . | Уметь выполнять физических упражнений из разных исходных положений | 11.03 |  |
| 72 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой. | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой | 15.03 |  |
| 73 | Упражнения для усиления дыханий и кровообращения. | Уметь выполнять упражнения для усиления дыханий и кровообращения | 16.03 |  |
| 74 | Упражнения для мышц рук и туловища. | Уметь выполнять упражнения для мышц рук и туловища | 18.03 |  |
| 75 | Упражнения для мышц спины и ног. | Уметь выполнять упражнения для мышц спины и ног Повторить комплекс общеразвивающих упражнений | 22.03 |  |
| 76  77 | **IV четверть – 24 часа**  *Легкая атлетика.* Метание набивного мяча на дальность от плеча. | Разучить метанию набивного мяча на дальность от плеча. | 23.03 |  |
| Метание малого мяча на цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок». | Знать техники метания и ловли малого мяча.  Развивать быстроту и ловкость в игре | 25.03 |  |
| 78 | Метание малого мяча на цель. Метание набивного мяча из разных положений. | Знать техники метания и ловли малого мяча. Развивать быстроту и ловкость в игре | 06.04 |  |
| 79 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. Развивать быстроту и ловкость в игре | 08.04 |  |
| 80 | Ловля мяча в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | 12.04 |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать быстроту и ловкость в игре | 13.04 |  |
|  |  |
| 82 | Игры с мячом. Выстрел в небо | Разучить игру” Выстрел в небо”  Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы | 15.04 |  |
| 83 | Игры с волейбольным мячом. “Брось – поймай”. | Разучить игру “Брось – поймай”.  Развивать быстроту и ловкость в игре | 19.04 |  |
| 84 | *Гимнастика.* Наклон вперед из положения сидя. | Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку. | 20.04 |  |
| 85 | *Гимнастика.* Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. | Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя. . | 22.04 |  |
| 86 | *Гимнастика* Упражнения в равновесии. | Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Обучение элементам футбола. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу. | 26.04 |  |
| 87 | *Легкая атлетика.* Прыжки в длину с места. | Разучить прыжки в длину с места. Разучить новые игры с прыжками. | 27.04 |  |
| 88 | Подвижные игры на бег, прыжки и метание. | Знать правила игр. Развивать быстроту и ловкость в игре | 29.04 |  |
| 89 | *Легкая атлетика.* Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. | Бегать в равномерном темпе до 3мин. | 03.05 |  |
| 90 | *Легкая атлетика* Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 50 м. | 04.05 |  |
| 91 | *Легкая атлетика* Преодоление полосы препятствия. | Разучить преодоление полосы препятствия. Закрепить умения бегать и прыгать | 06.05 |  |
| 92 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с разбега. | Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры | 10.05 |  |
| 93 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать быстроту и ловкость в игре | 11.05 |  |
| 94 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча.  **Встреча с инспектором ОГИБДД.** | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. Развивать быстроту и ловкость в игре | 13.05 |  |
| 95 | Игры с мячом. Выстрел в небо | Разучить игру” Выстрел в небо”. Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы | 17.05 |  |
| 96 | Ловля мяча в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | 18.05 |  |
| 97 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. | 20.05 |  |
| 98 | *Легкая атлетика* Прыжки в высоту. | Закрепить навыки прыжков (с места, в длину с разбега, в высоту). Закрепить умения бегать и прыгать. | 24.05 |  |
| 99 | Итоговой урок. | Задания на лето. Напомнить о правилах поведения на улице, у воды | 25.05 |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**1. Литература**

3.Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура, 1 класс, Москва «Просвещение» - 2011г.

**2.Интернет-ресурсы (ЭОР)**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :

<http://nachalka.info/about/193>

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

- Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа: [http://www.prosv.ru/umk/per-spektiva/ info.aspx? ob\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/per-spektiva/%20info.aspx?%20ob_no=12371)

**3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

4. Скакалка детская.

5. Мат гимнастический.

6. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

8. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

9. Лыжи детские (с креплениями и палками).

10. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).