Шаповалова Алла Николаевна

учитель начальных классов

МБОУ ОСОШ №2

п. Орловский

Ростовская область

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Физическая культура»

(НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «Физическая культура» Лях В. И.)

1 класс (3 час в неделю, 99 ч)

Пояснительная записка

**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***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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 (стилизованные 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.

***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» 2; 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 «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

# Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#  Уровень физической подготовленности

**1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

#  Содержание

33 недели х 3 часа = 99 часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № |  Вид программного материала | Количество часов |
|  1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  1.2 | Подвижные игры |  32 ч  |
|  1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  32 ч |
|  1.4 | Легкоатлетические упражнения |  35 ч |

 Итого: 99 ч.

# Основное содержание тем

# Базовая часть содержания программного материала:

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

Здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком;

 способы саморегуляции (специальные дыхательные упражнения);

 способы самоконтроля (измерение массы тела).

**2.Подвижные игры.**

Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений

(ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия

(выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

**3.Гимнастика с элементами акробатики**.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

**4.Легкоатлетические упражнения**.

Бег, прыжки, метание.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел (содержание) | Учебные действия | Универсальные учебныеДействия |
| 1. | Подвижные игры | Совершенствовать навыки игровых умений;Понимание правил игры;Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;Взаимодействовать с партнером и командой;Наблюдать за соблюдением правил игры;Формулировать высказывания своего мнения;Разрешать спорные игровые ситуации. | **Личностные ууд.*** Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд*** Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

**Регулятивные ууд*** Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:****Общеучебные**:* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.
 |
| 2. | Гимнастика с элементами Акробатики.(построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них;лазание и акробатические упражнения).  | Уметь выполнять упражнения по образцу;Применять правила безопасности при выполненииУпражнений;Выполнять перестроения в строю;Следить за самочувствием при физических нагрузках;Контролировать режимы нагрузки на организм.Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |
| 3. | Легкоатлетические упражнения(бег, метание, прыжки). | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде. |

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

 **Знать и иметь представление:**

-об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

-о способах и особенностях движений и передвижений человека;

-о терминологии разучиваемых упражнений;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

-правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений 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;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Формирование универсальных учебных действий:**

**Личностные ууд.**

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд**

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

**Регулятивные ууд**

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

**Общеучебные:**

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема урока | Кол.часов | Дата | Изучаемые понятия | Оборудование |
|  1.2. | 1 четвертьБ.Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.Ходьба и бег. П/и: Игровые упражнения в беге.  Л/а | 26ч2 |  |   РежимБег, ходьба  |  |
|  3.4. | Б. Требования к одежде при занятиях физ. упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. П/и «К своим флажкам» Г.  | 2 |  |  |  |
| 5 | Построение в круг; шаг галопа в сторону.П/и «Пятнашки» Г. |  1 |  |  шаг галопав сторону |  |
|  6.7. | Б. Признаки правильной ходьбы.Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.П/и «К своим флажкам» Г. |  2 |  |  Равновесие | Скамейка гимнастическая,мат гимнастический |
|  8.9 | Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки» Г. | 2 |  |   | Скамейка гимнастическая,мат гимнастический |
|  10.11. | Б. По технике безопасности во время прыжков.Бег и ходьба; прыжки в длину с места.П/и «Прыгающие воробушки» Л/а | 2 |  | Прыжки в длину | Дорожка разметочная для прыжков |
|  12. | Б. Признаки правильного бегаПрыжки в длину с места; медленный бег.П/и «Зайцы в огороде» Л/а |  1 |  | Медленный бег | Дорожка разметочная для прыжков |
|  13 | Прыжки с поворотом; бег на время.П/и «Прыгающие воробушки» Л/а |  1 |  |  |  |
|  14.15. | Б. Особенности зарождения физической культуры.Бег с изменением направления; метание малого мяча с места.П/и «Лисы и куры» Л/а |  2 |  | МетаниеМалый мяч | Мяч малый (мягкий) |
|  16.17. | Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой.П/и «Зайцы в огороде» Л/а |  2 |  |  | Мяч малый (мягкий) |
|  18 | Б.История первых Олимпийских игр.Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий.П/и «Лисы и куры» Л/а |  1 |  | Горизонтальная цель | Мяч малый (мягкий),Мишень для метания |
|  19 | Метание из-за головы; челночный бег.П/и «Кто дальше бросит» Л/а  |  1 |  | ЧелночныйБег | Мяч малый |
|  2021 | Б. По технике безопасности во время прыжков.Прыжки в длину с разбега; медленный бег.П/и «Прыгающие воробушки» Л/а  |  2 |  |  | Дорожка разметочная резиновая |
|  22 | Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель.П/и «К своим флажкам» Л/а |  1 |  | Бег с ускорением | Мяч малый, мишень для метания |
|  23 | Прыжки через короткую скакалку; эстафета«Смена сторон» Л/аП/и «Зайцы в огороде» | 2 |  |  | Скакалка детская,Флажки стартовые |
|  24 | Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки.П/и «Пятнашки» Л/а |  1 |  |  | Скакалка детская |
|  25 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» П/и |  1  |  |  | Флажки стартовые |
|  26 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»  П/и  |  1 |  |  | Флажки стартовые |
|  |  2 четверть |  23 |  |  |  |
| 12 | Б.Правила безопасности во время занятий.Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Лисы и куры» Г. | 2 |  | Гимнастическаястенка  | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| 34. | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Г. П/и «Кто дальше бросит»  | 2 |  |  | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| 5.6. | Б. Признаки правильной осанки.Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами П/и «Третий лишний» Г. | 2 |  | Осанка, канат | Канат, малый мяч |
|  7 | Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами.П/и «К своим флажкам» Г.  |  1 |  | Большой мяч | Гимнастическая скамейка, большой мяч |
| 89. | Б.Значение напряжения и расслабления мышц»Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Г.П/и «Третий лишний»  | 2 |  | Мышцы, обруч | Гимнастическая скамейка, обруч |
| 10.11 | Лазанье через гимнастическую скамейку;упражнения с гимнастической палкой. Г.П/и «Два мороза» | 2 |  | ГимнастическаяПалка | Гимнастическая скамейка, палка гимнастическая |
| 12.13. | Б.Значение личной гигиены.Лазанье через гимнастическое бревно;упражнения с набивным мячом. Г.П/и «Лисы и куры» | 2 |  | Гигиена, гимнастическийконь | Конь гимнастический,Набивной мяч |
| 14. | Лазанье через гимнастическое бревно;упражнения с обручем. Г.П/и «Два мороза» | 1 |  |  | Конь гимнастический,Обруч |
| 15 | Б.Режим дня, его значение.Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Г.П/и «Третий лишний»  | 1 |  | Режим дня, группировка | Акробатическая дорожка |
| 16 | Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Г.П/и «Пятнашки» | 1 |  | перекаты |  Акробатическая дорожка |
| 1718 | Б.Значение закаливания.Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам» Г.  | 2 |  | Закаливание |  мячи, акробатическая дорожка |
| 1920 | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки» Г.  | 2 |  |  | Гимнастическая стенка, мячи |
| 2122 | Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты. П/и | 2 |  |  | Флажки стартовые |
| 23 | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. П/и | 1 |  |  | Флажки стартовые |
|  |  3 четверть |  28ч |  |  |  |
|  12 | Б. Правила поведения и безопасности.Ловля и передача мяча.П/и «Играй, играй, мяч не потеряй» П/и  |  2 |  | Передача мяча | Мячи баскетбольные |
| 3 | Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами.П/и «К своим флажкам» Г.  |  1 |  | Большой мяч | Гимнастическая скамейка, большой мяч |
| 4.5. | Б.Значение напряжения и расслабления мышц»Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Г.П/и «Третий лишний»  | 2 |  | Мышцы, обруч | Гимнастическая скамейка, обруч |
| 6.7. | Лазанье через гимнастическую скамейку;упражнения с гимнастической палкой. Г.П/и «Два мороза» | 2 |  | ГимнастическаяПалка | Гимнастическая скамейка, палка гимнастическая |
| 8.9. | Б.Значение личной гигиены.Лазанье через гимнастическое бревно;упражнения с набивным мячом. Г.П/и «Лисы и куры» | 2 |  | Гигиена, гимнастическийконь | Конь гимнастический,Набивной мяч |
| 1011. | Лазанье через гимнастическое бревно;упражнения с обручем. Г.П/и «Два мороза» | 2 |  |  | Конь гимнастический,Обруч |
| 1213 | Б.Режим дня, его значение.Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Г.П/и «Третий лишний»  | 2 |  | Режим дня, группировка | Акробатическая дорожка |
| 1415 | Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Г.П/и «Пятнашки» | 2 |  | перекаты |  Акробатическая дорожка |
| 1617 | Б.Значение закаливания.Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. П/и «К своим флажкам» Г.  | 2 |  | Закаливание |  мячи, акробатическая дорожка |
| 1819 | Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. П/и «Пятнашки» Г.  | 2 |  |  | Гимнастическая стенка, мячи |
| 2021 | Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты. П/и | 2 |  |  | Флажки стартовые |
| 2223 | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. П/и | 2 |  |  | Флажки стартовые |
| 2425 | Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты. П/и | 2 |  |  |  |
| 2627 | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. П/и | 2 |  |  |  |
|  28 | Ловля и передача мяча. П/и «Мяч водящему»  | 1 |  |  | Мячи баскетбольные |
|   |  4 четверть | 23 |  |  |  |
|  12 | Б. Правила поведения и безопасности.Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное);П/и ««Играй, играй, мяч не потеряй» П/и |  2 |  | Ведение мяча |  |
|  34 | Б. Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями.Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); П/и «Мяч водящему» П/и |  2 |  |  | Мячи баскетбольные |
|  56 | Ловля, передача и ведение мяча (в парах); П/и «Школа мяча» П/и  |  2 |  |  | Мячи баскетбольные |
| 7 | Б. Приёмы закаливания.Ловля, передача и ведение мяча (в парах); П/и «У кого меньше мячей» П/и |  1  |  |  | Мячи баскетбольные |
| 89 | Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. П/и «Мяч в корзину» П/и |  2 |  |  | Мячи баскетбольные |
|  1011 | Б. Личная гигиена.Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. П/и «Мяч водящему» П/и |  2  |  |  | Мячи баскетбольные |
| 1213 | Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. П/и «Зайцы в огороде» Л/а  |  2 |  |  | Мяч малый (мягкий) |
|  1415 | Б. Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость Л/а  | 2 |  | эстафета | Мат гимнастический |
| 16 | Прыжки через верёвочку; П\и «Круговая эстафета» Л/а  | 1 |  |  | Мат гимнастический |
|  17 | Б. Закаливание.Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость Л/а  |  1  |  |  | Мяч малый (мягкий) лента финишная, флажки стартовые |
| 18 | Бег с ускорением; прыжки через скакалку.П/и «Метко в цель». Л/а  |  1 |  |  | Скакалка детская |
|  19 | Б. Режим дня.Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции.П/и «Метко в цель». Л/а  |  1 |  |  | Скакалка детская, лента финишная, флажки стартовые. |
|  20 | Б.Правила игр.Подвижные игры на свежем воздухе. П/и |  1 |  |  |  |
|  21 | Подвижные игры на свежем воздухе. П/и |  1  |  |  |  |
|  22 | Эстафета «Весёлые старты» П/и |  1 |  |  |  |
|  23 | Подвижные игры на свежем воздухе. П/и  |  1  |  |  |  |

Для характеристики используются следующие символические обозначения:

Б.- беседа

П/и- подвижные игры

Г.- гимнастика с элементами акробатики

Л/а- легкоатлетические упражнения

Л/п- лыжная подготовка

 Учебно-методический комплект

1.Программа.В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/

3.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ М.: «Просвещение» 2006 г.