

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «20» августа 2019 г.
Руководитель [подпись] /С.А. Дудина/

Утверждено [подпись]
Директор школы
«20» августа 2019 г.
ИНН 58

Рабочая программа
по физической культуре для 1а,б,в,г,д классов
2019 – 2020 у. г.

Учитель Савинков Валерий Владимирович



 **Федеральный
Государственный
Образовательный
СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года;
- Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Планируемыми результатами начального общего образования;
- Требованиями основной образовательной программы НОО МАОУ «Первомайская СОШ»;
- Авторской программой «Физическая культура» В. И. Ляха. Рабочие программы. 1–4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью.

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.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Количество часов: всего 99 часа в год, в неделю - 3 часа

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

Личностные, метапредметные и предметные результаты УУД

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Основное содержание программы

Рабочая программа содержит следующие разделы:

Знание о физической культуре:

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение движений с предметами. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Организация здорового образа жизни:

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Формирование жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.

Наблюдение за физическим развитием:

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 1 КЛАССЕ

Название раздела	Количество часов в год
Знания о физической культуре	4
Организация здорового образа жизни	3
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2

Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	87
Лёгкая атлетика	23
Гимнастика	23
Подвижные и спортивные игры	43
ИТОГО:	99

В авторскую программу внесены изменения: в связи с региональным компонентом часы, отводимые на лыжную подготовку распределены по разделам программы.

Календарно-тематическое планирование курса для 1 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	1	Вводный инструктаж. Понятие о физической культуре.	Комп.	<i>Вводный инструктаж.</i> Понятие о физической культуре. Строевые приемы и команды. Подвижная игра «Салки»	04.09	
2	2	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Бег.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки».	06.09	
3	3	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми.</i> Общеразвивающие упражнения на месте. Подвижная игра «Салки с домом».	09.09	
4	4	Физическая культура древности. Техника бега на короткие дистанции.	Комп.	Физическая культура древности. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш. Общеразвивающие упражнения в движении. Подвижная игра «Волк и зайцы».	11.09	
5	5	Строение тела человека. Бег на 30 метров. <i>Тест.</i>	Комп.	Внешнее строение тела человека. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Бег на 30 метров. <i>Тест.</i>	13.09	
6	6	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	16.09	
7	7	Опорно-двигательная система. Бег на 300 метров. <i>Тест.</i>	Комп.	Опорно-двигательная система человека. ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров. <i>Тест.</i> Подвижная игра «Волк и зайцы».	18.09	
8	8	Навыки контроля самочувствия. Метание мяча.	Комп.	Что делать, если ты плохо себя чувствуешь? ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча с места.	20.09	

				Беговые упражнения. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».		
9	9	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	23.09	
10	10	Здоровый образ жизни. Метание мяча в цель.	Комп.	Что такое «Здоровый образ жизни»? ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Волк и зайцы».	25.09	
11	11	Как планировать свой режим дня? Прыжки в длину с места.	Комп.	Составление режима дня школьника 1 класса. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком обеих ног. Эстафета «Кто быстрее?».	27.09	
12	12	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Охотники и утки».	30.09	
13	13	Упражнения для физкультминуток. Прыжки в длину с места.	Комп.	Подбор упражнений для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	02.10	
14	14	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Комп.	Составляем комплекс упражнений для утренней зарядки. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волки во рву».	04.10	
15	15	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	07.10	
16	16	Правильная осанка. Прыжки в длину с места. <i>Тест.</i>	Комп.	Контроль правильной осанки. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места <i>Тест.</i> Подвижная игра.	09.10	
17	17	Здоровое питание. Челночный бег 4*9м. <i>Тест.</i>	Комп.	Правила здорового питания. ОРУ в движении и на месте. Челночный бег 4*9м. <i>Тест.</i>	11.10	
18	18	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Охотники и утки».	14.10	
19	19	Режим питания школьника. Наклоны туловища вперед. <i>Тест.</i>	Комп.	Режим питания школьника 1 класса. ОРУ в движении и на месте. Наклоны туловища вперед. <i>Тест.</i> Подвижная игра «Салки с домом».	16.10	
20	20	Правила личной гигиены. Поднимание туловища. <i>Тест.</i>	Комп.	Гигиенические процедуры как часть режима дня. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища за 1 минуту. <i>Тест.</i> Подвижная игра «Волки и зайцы».	18.10	
21	21	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	21.10	
22	22	Правила выполнения закаляющих процедур. Сгибание рук в висе. <i>Тест.</i>	Комп.	Укрепление здоровья процедурами закаливания. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Сгибание рук	23.10	

				в висе на перекладине. <i>Тест.</i>		
23	23	Физическая культура и военная деятельность.	Комп.	Физическая культура и военная деятельность. ОРУ в движении и на месте. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы».	25.10	
24	1	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	06.11	
25	2	Физическая культура и трудовая деятельность.	Комп.	Связь физической культуры с трудовой деятельностью.ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	08.11	
26	3	Профилактика нарушений зрения.	Комп.	Профилактика нарушений зрения. Правила чтения. ОРУ в движении и на месте. Эстафета «Кто быстрее?».Подвижная игра «Волки и зайцы».	11.11	
27	4	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Салки с домом».	13.11	
28	5	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</i> ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	15.11	
29	6	<u>Строевые упражнения.</u> Строевой шаг.	Комп.	Основные понятия о строе. Виды строевых упражнений. Строевой шаг. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	18.11	
30	7	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы». Подвижная игра «Салки с домом».	20.11	
31	8	Строевые приемы и команды.	Комп.	Строевые приемы и команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить». Строевой шаг. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы».	22.11	
32	9	Построения и перестроения.	Комп.	Построения и перестроения (краткий обзор).Строевые приемы и команды. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	25.11	
33	10	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «Волки во рву».	27.11	
34	11	Построение в одну шеренгу.	Комп.	Построение в одну шеренгу. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк и зайцы».	29.11	
35	12	Построение в колонну по одному.	Комп.	Построение в колонну по одному. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волк и зайцы».	02.12	

36	13	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафета «Кто быстрее?».	04.12	
37	14	<u>Общеразвивающие упражнения.</u> Виды.	Комп.	Общеразвивающие упражнения на снарядах и с предметами. ОРУ в движении и на месте. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы».	06.12	
38	15	Упражнения с большими мячами.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Беговые и прыжковые упражнения.	09.12	
39	16	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Салки с домом».	11.12	
40	17	<u>Прикладные упражнения.</u>	Комп.	Виды прикладных упражнений. ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Охотники и утки». Беговые упражнения.	13.12	
41	18	Гимнастическая ходьба и бег.	Комп.	Виды гимнастической ходьбы и бега. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки и зайцы».	16.12	
42	19	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	18.12	
43	20	Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.		ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Способы лазания на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волки во рву».	20.12	
44	21	<u>Акробатические упражнения.</u> Группировки и перекаты.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Виды группировок. Виды перекатов. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки и зайцы».	23.12	
45	22	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Охотники и утки».	25.12	
46	23	Кувырок вперед из упора присев.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра «Волки во рву».	27.12	
47	1	Кувырок вперед в комбинации.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед в комбинации. Подвижная игра «Волки и зайцы».	13.01	
48	2	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Салки с домом». Беговые упражнения.	15.01	
49	3	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности.	Комб.	<i>Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</i> ОРУ в движении и на месте с	17.01	

				большими мячами. Подвижная игра «Бросай - поймай».		
50	4	История возникновения игры «Баскетбол». Техника игры.	Комп.	История возникновения игры «Баскетбол». Техника игры в нападении и в защите. ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Эстафета с мячами «Кто быстрее?».	20.01	
51	5	<u>Техника передвижений.</u> Бег, ходьба и остановки.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Бег, ходьба и остановки в баскетболе. Подвижная игра «Охотники и утки» с большими мячами.	22.01	
52	6	Прыжки и повороты на месте.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Прыжки и повороты на месте. Остановки с мячом, без мяча. Подвижная игра «Передай мяч».	24.01	
53	7	<u>Техника владения мячом.</u> Ведения мяча.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ведения мяча с высоким и низким отскоком. Прыжки и повороты на месте. Остановки с мячом, без мяча. Эстафета «Кто быстрее?».	27.01	
54	8	Ловля и передача мяча от груди.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте. Ведения мяча с высоким и низким отскоком. Остановки и повороты на месте. Подвижная игра «Салки с домом».	29.01	
55	9	Ловля и передача мяча сверху.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ловля и передача мяча сверху на месте. Ловля и передача мяча от груди. Ведения мяча с высоким и низким отскоком с остановками. Подвижная игра «Волк и зайцы».	31.01	
56	10	Передача мяча одной рукой.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на месте. Ловля и передача мяча сверху и от груди. Ведения мяча с высоким и низким отскоком с остановками. Подвижная игра «Охотники и утки».	03.02	
57	11	Ловля и передача мяча в движении.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведения мяча с остановками. Подвижная игра «Волки во рву».	05.02	
58	12	Обводка соперника с изменением направления.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Обводка соперника с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафета «Змейка».	07.02	
59	13	Броски в корзину от груди.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Броски в корзину от груди. Обводка соперника с изменением направления. Подвижная игра «Салки с домом».	17.02	
60	14	Броски в корзину сверху.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Броски в корзину сверху. Броски в корзину от груди. Обводка	19.02	

				соперника с изменением направления. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
61	15	<u>Техника овладения мячом.</u> Вырывание.	Смеш	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Вырывание мяча двумя руками. Броски в корзину сверху и от груди. Обводка соперника с изменением направления.	21.02	
62	16	Выбивание мяча сверху.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Выбивание мяча сверху. Вырывание мяча. Броски в корзину сверху и от груди. Эстафета «Змейка».		
63	17	Выбивание мяча снизу.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Выбивание мяча снизу и сверху. Вырывание мяча. Ловля и передача мяча в движении в парах. Беговые упражнения.		
64	18	Перехват мяча в движении.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Перехват мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. Броски в корзину сверху и от груди. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
65	19	<u>Финты и сочетания приемов.</u> Финт на рывок – проход.	Смеш	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Финт на рывок – проход. Перехват мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафета «Змейка».		
66	20	Финт на проход – проход.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Финт на проход – проход. Перехват мяча в движении. Броски в корзину сверху и от груди. Беговые упражнения.		
67	21	Разворот с мячом в движении.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Разворот с мячом в движении. Броски в корзину сверху и от груди. Эстафета «Кто быстрее?».		
68	22	Передача мяча в кругу.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в кругу. Финт на рывок – проход. Перехват мяча в движении. Подвижная игра «Салки с домом».		
69	23	Передача мяча в кругу с отбором.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в кругу с отбором. Финт на проход – проход. Ведения мяча с остановками. Эстафета «Змейка».		
70	24	Передача мяча в тройках.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в тройках с отбором. Перехват мяча в движении. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и утки».		
71	25	Передача мяча в четверках.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Передача мяча в четверках с отбором. Финт на проход –		

				проход. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
72	1	Баскетбол. Игра 3*3 без ведения.	Смеш	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3 без ведения мяча.		
73	2	Баскетбол. Игра 4*4 без ведения.	Смеш	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4*4 без ведения мяча.		
74	3	Баскетбол. Игра 3*3.	Смеш	ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3.		
75	4	Баскетбол. Игра 4*4.		ОРУ в движении и на месте с большими мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4*4.		
76	5	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
77	6	<u>Техника прыжков в длину.</u> Прыжки с места.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Техника прыжка в длину с места толчком одной и двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра «Хромая птичка»		
78	7	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета «Кто быстрее?».		
79	8	Навыки контроля самочувствия. Прыжки в длину с 3 шагов.	Комп.	Навыки контроля самочувствия. ОРУ в движении и на месте с мячами. Техника прыжка в длину с места толчком одной и двух ног. Упражнения со скакалкой.		
80	9	Здоровый образ жизни. Прыжки в длину с разбега.	Комп.	Здоровый образ жизни. ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Воробьи - попрыгунчики».		
81	10	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафета с мячами «Кто быстрее?».		
82	11	Правила личной гигиены. Прыжки в длину через препятствия.	Комп.	Правила личной гигиены. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину через препятствия. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.		
83	12	Правила выполнения закаливания. Челночный бег 4*9 метров.	Комп.	Правила выполнения закаливания. ОРУ в движении и на месте с мячами. Челночный бег 4*9 метров. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».		
84	13	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «Передай мяч» в		

				четверках.		
85	14	Правила здорового питания. Техника прыжка в высоту способом согнув ноги.	Комп.	Правила здорового питания. ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в высоту способом согнув ноги. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
86	15	<u>Техника бега на короткие дистанции.</u> Упражнения для физкультминуток.	Смеш	Упражнения для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.		
87	16	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Подвижная игра «Салки с домом». Подвижная игра «Волк и зайцы». Челночный бег 4*9 метров.		
88	17	Утренняя гигиеническая гимнастика. Техника высокого и низкого старта.	Комп.	Утренняя гигиеническая гимнастика. ОРУ в движении и на месте. Техника высокого и низкого старта. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Волки во рву».		
89	18	Строение тела человека. Техника бега по дистанции и финиша.	Комп.	Строение тела человека. ОРУ в движении и на месте. Техника бега по дистанции и финиша. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.		
90	19	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «У медведя во бору».		
91	20	Бег на 30 метров. Правильная осанка.	Комп.	Правильная осанка. ОРУ в движении и на месте с мячами. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
92	21	<u>Техника метания мяча.</u> Метание малого мяча с места.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Техника метание малого мяча с места. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.		
93	22	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Салки с домом». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Подвижная игра «Охотники и утки».		
94	23	Профилактика нарушений зрения. Метание малого мяча с 3 шагов.	Комп.	Профилактика нарушений зрения. ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча с 3 шагов. Упражнения со скакалкой и обручем. Подвижная игра «Охотники и утки».		
95	24	Бег на длинные дистанции. Кросс.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Что такое «Кросс»? Бег на 300 метров с остановками. Подвижная игра «Охотники и утки».		
96	25	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».		
97	26	Связь физической культуры с военной и	Комп.	Связь физической культуры с военной и трудовой		

		трудоустройством.		деятельностью. ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров без учета времени. Подвижная игра «Волк и зайцы».		
98	27	Бег на 300 метров.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Бег на 300 метров. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».		
99	28	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики». Эстафета с мячами «Кто быстрее?».		

Учебно-методическая литература

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.