




Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
  
Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.

Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 1а,б,в классов начального общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Халевой Алены Вячеславовны,  
учителя первой квалификационной категории.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от «28»августа 2017 г.  
Руководитель кафедры  Е.В. Соловьева  
Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017 г.  
Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
  - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно - тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа**

Данная программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Основной образовательной программы начального общего образования лицея (ФГОС);
3. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Учебного плана МБОУ «Лицей «Эрудит»;
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит";

Программа ориентирована на УМК:

1. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-М.: Просвещение 2013.
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура» , 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

### **1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея**

**Целью обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.**

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.

### **1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

### **1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности**

С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом: «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части; раздел «Плавание» убран из-за отсутствия условий для занятий.

### 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;

В 1 классе без отметочное оценивание.

Контрольно-измерительные материалы по курсу:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта(с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.

Формы организации учебного процесса: программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленность. комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт, урок-сказка, урок-путешествие.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

- лично-ориентированные технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технологию критического мышления,
- технологию проектного обучения,
- системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения: печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

Ведущие формы и методы, технологии обучения: обучение несет деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу учащихся в малых группах, использование межпредметных связей, развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за принятие решений. Применяются на уроках элементы лично - ориентированной технологии, проблемного обучения.

## 2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**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.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на уроках физической культуры; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, занятиям лёгкой атлетики, занятиям лыжной подготовкой.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; заданий по лыжной подготовке; заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без, заданий с лыжными палками и без.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, обсуждении легкоатлетических упражнений, способность участвовать в речевом общении.

### Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

#### **получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

#### **научится:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях

### 3. тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе по четвертям.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
	Легкоатлетические	21	11			10

2	упражнения					
3	Подвижные игры	18	4	3	3	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Подвижные игры с элементами пионербола	9	6		3	
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	6			6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>24</b>

#### 4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. 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 лицея (программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, пионербола).

##### **В базовую часть входят:**

##### **Естественные основы знаний.**

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

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

##### **Социально-психологические основы.**

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

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 перелезании, 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, двухногах, 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.

## **5. Поурочный календарно - тематический план (Приложение 1)**

## **6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

### **Состав УМК**

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Поурочное планирование, Начальная школа, Физкультура, 1 класс, Технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха, «Школа России», Издательство «Учитель» Волгоград, 2012.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Автор В.И. Ковалько - М.: ВАКО,2003;
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей/ И.М. Коротков.- М.: Советская Россия, 1987.
7. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. – М.: Дет. лит., 1998
8. Золотова М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40
9. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград.: Учитель,2008

### **Рекомендуемые интернет - ресурсы**

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://www.shkola-press.ru/>- Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru/>- Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта



- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://rusolymp.ru/>- Портал Всероссийской библиотеки по физической культуре олимпиады школьников

#### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i>Гимнастика</i>			
3.1	Стенка гимнастическая		Г
3.2	Бревно гимнастическое высокое		Г
3.3	Козел гимнастический		Г
3.4	Канат для лазанья с механизмом крепления		Г
3.5	Мост гимнастический подкидной		Г
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая		Г
3.7	Гантели		Г

3.8	Коврик гимнастический	К	
3.9	Маты гимнастические	Г	
3.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.11	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.12	Скакалка гимнастическая	К	
3.13	Мяч малый (мягкий)	К	
3.14	Палка гимнастическая	К	
3.15	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.16	Флажки разметочные на опоре	Г	
3.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.18	Рулетка измерительная (10м, 50 м)	Д	
3.19	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.21	Мячи баскетбольные	Г	
3.22	Сетка волейбольная	Д	
3.23	Мячи волейбольные	Г	
3.24	Сетка для ворот футбола	Г	
3.25	Мячи футбольные	Г	
3.26	Номера нагрудные	Г	
3.27	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
3.28	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

Примечание.

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## 8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАЮ:  
 Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
 \_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Лист корректировки рабочей программы

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

**Календарно - тематический поурочный план  
1 класс 1 четверть (27часов)  
Легкая атлетика (11 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ уро ка	Раздел/ тема урока	Коли честв о часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1/1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Презентация: «Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде». Беседа о физической культуре как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ознакомление с двигательным режимом. Построение в одну шеренгу, колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Бег в колонне по одному. Игровые упражнения врассыпную. Игра «К своим флажкам».	1.09.2017- 8.09.2017	
2/2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Беседа: «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека». Построение. Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег коротким, средним и длинным шагом, с ускорением. ОРУ. Соревнования до 60 м.	1.09.2017- 8.09.2017	
3/3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Построение. Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе. Бег с ускорением (10-15м). Бег 30м. ОРУ. Подв. игра «К своим флажкам», «Круговая эстафета»	1.09.2017- 8.09.2017	
4/4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Построение. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Понятие короткая дистанция. Пробегать со скоростью 10-20 м. Игра «Воробышки» (прыжки). Игра «Пустое место», «Кошки, мышки».	11.09.2017- 15.09.2017	
5/5	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Игра «Огуречик» (прыжки в движении). Бег с ускорением на 10-15 м. Игра «Принеси кубик»	11.09.2017- 15.09.2017	
6/6	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ врассыпную. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10 м. Игра «У кого лучше», «Удочка».	11.09.2017- 15.09.2017	

	координационных способностей.				
7/7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Прыжок с поворотом 90 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжки многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. ОРУ. Подв. игра «Класс! Смирно!». Игры с прыжками с использованием скакалки.	18.09.2017-22.09.2017	
8/8	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1	Изучение нового материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам».	18.09.2017-22.09.2017	
9/9	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направлении метания.	1	Закрепление изученного материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам».	18.09.2017-22.09.2017	
10/10	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания.	1	Закрепление изученного материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Кто дальше». Бег на скорость 30 м. Игра «Правильный ответ шаг вперед». Прохождение полосы препятствий.	25.09.2017-29.09.2017	
11/11	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Изучение нового материала. Эстафета. Ходьба ее разновидность. Равномерный бег до 6 мин. Бег с заданием. ОРУ в три шеренги. Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 10х3). Прохождение полосы препятствий.	25.09.2017-29.09.2017	

**Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
12/1	Ознакомление с правилами игры баскетбол.	1	Презентация по теме: «Школа мяча». Беседа о значении занятий спортивными играми. Основные требования к правилам поведения во время занятий. Упражнения с мячом: прокатывание, передача с руки в руку, подбрасывания, ловля. Игра «Пустое место»	25.09.2017-29.09.2017	

<b>13/2</b>	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй».	2.10.2017-6.10.2017	
<b>14/3</b>	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в перемещение по площадке, остановок, поворотов.	1	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Упражнения с мячом на месте: подбрасывания, ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра «Играй, играй мяч не потеряй».	2.10.2017-6.10.2017	
<b>15/4</b>	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Знакомство с навыком ловли и передачи мяча в парах на месте. Игра-задание: выполнение упражнений с мячом с результатом. Игра «Не давай мяч водящему».	2.10.2017-6.10.2017	
<b>16/5</b>	Овладение элементарными умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Закрепление основных навыков в перемещении, остановках, поворотах. Игровые упражнения в держании, подбрасывании, ловле, передаче мяча Игра: «Охотники и утки», «Мяч водящему».	9.10.2017-13.10.2017	
<b>17/6</b>	Овладение элементарными умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Игровые упражнения в держании, подбрасывании, ловле, передаче мяча индивидуально. Игра: «Охотники и утки», «Мяч водящему».	9.10.2017-13.10.2017	

**Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
<b>18/1</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Правила техники безопасности. Презентация «Исторические сведения о развитии Олимпийских игр». Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Играй, играй. Мяч не теряй». Игра на внимание.	9.10.2017-13.10.2017	

19/ 2	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Мяч водящему», «Попади в обруч». Игра на внимание.	16.10.2017- 20.10.2017	
20/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Попади в обруч», «Мяч в корзину». Игра на внимание.	16.10.2017- 20.10.2017	
21/ 4	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Школа мяча». Игра на внимание.	16.10.2017- 20.10.2017	
22/ 5	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Школа мяча». Игра на внимание.	23.10.2017- 27.10.2017	
23/ 6	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Играй, играй. Мяч не теряй», «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Школа мяча». Игра на внимание.	23.10.2017- 27.10.2017	

**Подвижные игры (4 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
24/ 1	Названия и правила игр, инвентаря, оборудования.	1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Игра на внимание.	23.10.2017- 27.10.2017	
25/ 2	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игра на внимание.	6.11.2017- 10.11.2017	
26/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	6.11.2017- 10.11.2017	

27/ 4	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ враспынную. Изучение подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.	6.11.2017- 10.11.2017	
----------	---	---	---	--------------------------	--

**Календарно - тематическое поурочное планирование  
1 класс 2 четверть (21 час).  
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

№ уро ка	Раздел/ тема урока	Коли честв о часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
28/ 1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.	1	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (основная стойка, построения, выполнение команд). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки без предметов. Упражнения на гибкость и растяжение. Малоподвижная игра.	13.11.2017- 17.11.2017	
29/ 2	Освоение навыков равновесия, строевых упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (размыкание и смыкание) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто дальше бросит».	13.11.2017- 17.11.2017	
30/ 3	Освоение навыков равновесия, строевых упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям) Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палочками. Упражнения на равновесия с опорой на одну ногу. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Игра «Кто дальше бросит».	13.11.2017- 17.11.2017	
31/ 4	Освоение висов и упоров.	1	Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра «Кто самый сильный». Малоподвижная игра.	20.11.2017- 24.11.2017	
32/ 5	Освоение висов и упоров	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами. Упражнения в висах и упорах, упражнение на бревне. Игра «Кегельбан».	20.11.2017- 24.11.2017	
33/ 6	Освоение висов и упоров	1	Развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с набивными мячами.	20.11.2017- 24.11.2017	



			Упражнения в висах и упорах, упражнение на бревне. Игра «Кегельбан». Малоподвижная игра.		
34/7	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с скакалкой. Лазанье по канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий.	27.11.2017-1.12.2017	
35/8	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, перестроение по звеньям, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ с скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев. Преодоление полосы препятствий.	27.11.2017-1.12.2017	
36/9	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с скакалкой. Лазанье по канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий.	27.11.2017-1.12.2017	
37/10	Освоение акробатических упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке (лежа на животе и из упора стоя на коленях). Игра «Будь внимательным».	4.12.2017-8.12.2017	
38/11	Освоение акробатических упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке (лежа на животе и из упора стоя на коленях). Игра «Самый гибкий».	4.12.2017-8.12.2017	
39/12	Освоение акробатических упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке (лежа на животе и из упора стоя на коленях). Игра «Будь внимательным».	4.12.2017-8.12.2017	
40/13	Освоение акробатических упражнений.	1	Строевые упражнения повторение (построение по звеньям). Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ в две шеренги. Упражнения на гибкость и растяжение. Группировка. Перекаты в группировке (лежа на животе и из упора стоя на коленях). Игра «Самый гибкий».	11.12.2017-15.12.2017	
41/14	Освоение навыков в опорных прыжках.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Перелезание через гимнастического коня. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Попади в цель»	11.12.2017-15.12.2017	
42/15	Освоение навыков в опорных прыжках.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Перелезание через гимнастического коня. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Попади в цель».	11.12.2017-15.12.2017	
43/	Освоение навыков в	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание	18.12.2017-	

16	опорных прыжках.		движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с малым мячом. Перелезание через гимнастического коня. Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Попади в цель».	22.12.2017	
44/ 17	Освоение танцевальных упражнений.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. Игра «Море волнуется раз...».	18.12.2017- 22.12.2017	
45/ 18	Освоение танцевальных упражнений.	1	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ под музыкальное сопровождение. Игра «Море волнуется раз...».	18.12.2017- 22.12.2017	

### Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).

№ урока	Раздел/ тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
46/ 1	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.	1	Правила техники безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в рассыпную. Закрепление правил подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.	25.12.2017- 12.01.2018	
47/ 2	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	25.12.2017- 12.01.2018	
48/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	25.12.2017- 12.01.2018	

**Календарно - тематическое поурочное планирование**  
**1 класс 3 четверть (27 часов).**  
**Лыжная подготовка (21 час) Основы знаний (в процессе уроков)**

<b>№ уро ка</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Колич ество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
<b>49/ 1</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах.	1	Презентация по теме: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Беседа о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок. Игра «Будь внимательным»	15.12.2018-19.01.2018	
<b>50/ 2</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Крепление и переноска лыж. Передвижение в колонне по одному с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж и перестроения на лыжах. Ознакомление с навыком передвижения на лыжах в колонне ступающим шагом без палок. Игра «Длиннее шаг»	15.12.2018-19.01.2018	
<b>51/ 3</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок до 200 м. Игра «Лыжная дорожка».	15.12.2018-19.01.2018	
<b>52/ 4</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка».	22.01.2018-26.01.2018	
<b>53/ 5</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Освоение техники скользящего шага. Выполнение подготовительных упражнений. Игра «Лыжная дорожка».	22.01.2018-26.01.2018	
<b>54/ 6</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение».	22.01.2018-26.01.2018	
<b>55/</b>	Освоение техники	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на	29.01.2018-	

7	лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.		лыжах скользящим шагом без палок до 600 м. Освоение перекрестной координации движений рук и ног. Игра «Запрещенное движение».	2.02.2018	
56/ 8	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить»	29.01.2018- 2.02.2018	
57/ 9	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить».	29.01.2018- 2.02.2018	
58/ 10	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Игра «Сумей выполнить»	5.02.2018- 9.02.2018	
59/ 11	Освоение техники лыжных ходов. Технические действия на лыжах: повороты переступанием.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах до 800м. Освоение технических действий на лыжах: повороты переступанием. Игра «Нарисуй солнышко».	5.02.2018- 9.02.2018	
60/ 12	Освоение техники лыжных ходов. Технические действия на лыжах: повороты переступанием.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Передвижение на лыжах до 800м. Освоение технических действий на лыжах: повороты переступанием. Игра «Нарисуй солнышко».	5.02.2018- 9.02.2018	
61/ 13	Освоение техники лыжных ходов. Технические действия на лыжах: подъём, спуски под уклон.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Технические действия на лыжах: подъём, спуски под уклон. Игра «Не сбей фишку».	19.02.2018- 23.02.2018	
62/ 14	Освоение техники лыжных ходов. Технические действия на лыжах: подъём,	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Технические действия на лыжах: подъём, спуски под уклон. Игра «Не сбей фишку».	19.02.2018- 23.02.2018	

	спуски под уклон.				
<b>63/15</b>	Освоение техники лыжных ходов. Технические действия на лыжах: подъём, спуски под уклон.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 600м. Технические действия на лыжах: подъём, спуски под уклон. Игра «Не сбей палку».	19.02.2018-23.02.2018	
<b>64/16</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Два мороза».	26.02.2018-2.03.2018	
<b>65/17</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Два мороза»	26.02.2018-2.03.2018	
<b>66/18</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Два мороза».	26.02.2018-2.03.2018	
<b>67/19</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Два мороза».	5.03.2018-9.03.2018	
<b>68/20</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Два мороза».	5.03.2018-9.03.2018	
<b>69/21</b>	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы.	1	Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Применение передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости. Игра «Быстрый лыжник».	5.03.2018-9.03.2018	

**Подвижные игры с элементами волейбола (пионербола) (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
70/1	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Правила техники безопасности. Презентация «Исторические сведения о развитии Олимпийских игр». Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Играй, играй. Мяч не теряй», «Мяч водящему», «Попади в обруч». Игра на внимание.	12.03.2018-16.03.2018	
71/2	Игровые упражнения и подвижные игры с волейбольным мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Мяч водящему», «Попади в обруч». Игра на внимание.	12.03.2018-16.03.2018	
72/3	Игровые упражнения и подвижные игры с волей большим мячом.	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Попади в обруч», «Школа мяча». Игра на внимание.	12.03.2018-16.03.2018	

**Подвижные игры (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков).**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
73/1	Игровые упражнения, подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Правила техники безопасности. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча двумя руками из-за головы вперед. Игра: «Охотники и утки».	19.03.2018-23.03.2018	
74/2	Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию реакции, ориентированию в пространстве, координации движений.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Играй, играй. Мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину». Игра на внимание.	19.03.2018-23.03.2018	

75/ 3	Игровые упражнения и подвижные игры.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Игры: «Играй, играй. Мяч не теряй», «Мяч водящему», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Школа мяча». Игра на внимание.	19.03.2018- 23.03.2018	
----------	--------------------------------------	---	---	---------------------------	--

**Календарно - тематическое поурочное планирование  
1 класс 4 четверть (24 часа).**

**Подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

№ уро ка	Раздел/ тема урока	Колич ество часов	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведени я по факту
76/ 1	Овладение элементарными умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте; б) в ходьбе. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра: «Мяч – капитану».	2.04.2018- 6.04.2018	
77/ 2	Овладение элементарными умениями в держании, ловле, передачах мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди а) на месте; б) в ходьбе. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Игра: «Мяч – капитану».	2.04.2018- 6.04.2018	
78/ 3	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	2.04.2018- 6.04.2018	
79/ 4	Овладение элементарными умениями в ведении мяча.	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Игра «Не давай мяч водящему», «Попади в цель».	9.04.2018- 13.04.2018	
80/ 5	Овладение техникой бросков мяча.	1	Изучение нового материала. ОРУ с мячом на месте. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч».	9.04.2018- 13.04.2018	
81/ 6	Овладение техникой бросков мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Не давай мяч водящему».	9.04.2018- 13.04.2018	

**Подвижные игры (8 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

<b>№ уро ка</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Коли честв о часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведени я по факту</b>
<b>82/ 1</b>	Названия и правила игр, инвентаря, оборудования.	1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Игра: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Игра на внимание.	16.04.2018- 20.04.2018	
<b>83/ 2</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с прыжками. Игра: «Прыгающие воробушки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игра на внимание.	16.04.2018- 20.04.2018	
<b>84/ 3</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с метанием на дальность и на точность.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Изучение подвижных игр с метанием на дальность и на точность. Игры: «Кто дальше бросит », «Точный расчет», «Метко в цель», «Охотники и утки». Игра на внимание.	16.04.2018- 20.04.2018	
<b>85/ 4</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ враспынную. Изучение подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.	23.04.2018- 27.04.2018	
<b>86/ 5</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча.	1	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ враспынную. Закрепление правил подвижных игр с элементами умениями в подбрасывании, ловле, передачах мяча. Игровые упражнения: подбрасывание, ловля, передача мяча индивидуально. Игры: «Сумей поймать», «Передай и присядь», «Метко в цель», «Сумей выполнить». Игра на внимание.	23.04.2018- 27.04.2018	
<b>87/ 6</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом.Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	23.04.2018- 27.04.2018	
<b>88/ 7</b>	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча в цель. Игра: «Охотники и утки», «Перестрелка».	30.04.2018- 4.05.2018	
<b>89/ 8</b>	Игровые упражнения подвижные игры с	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по	30.04.2018- 4.05.2018	



	элементами умениями ловить, бросать, передавать и вести мяч.		прямой шагом. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Броски мяча двумя руками из-за головы вперед. Игра: «Охотники и утки».		
--	--	--	---	--	--

**Легкая атлетика (10 часов) Основы знаний (в процессе уроков).**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел/ тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
<b>90/1</b>	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Правила техники безопасности. Построение. Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук, с преодолением препятствий. Обычный бег. Бег коротким, средним и длинным шагом, с ускорением. ОРУ. Соревнования до 60 м.	30.04.2018-4.05.2018	
<b>91/2</b>	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Построение. Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе. Бег с ускорением (10-15м). Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам», «Круговая эстафета»	7.05.2018-11.05.2018	
<b>92/3</b>	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Построение. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Понятие короткая дистанция. Пробегать со скоростью 10-20 м. Игра «Воробышки» (прыжки). Игра «Пустое место», «Кошки, мышки».	7.05.2018-11.05.2018	
<b>93/4</b>	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Изучение нового материала. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Повторение ранее пройденных упражнений в сочетании с ходьбой и бегом. ОРУ в две шеренге. Игра «Огуречик» (прыжки в движении). Бег с ускорением на 10-15 м. Игра «Принеси кубик»	7.05.2018-11.05.2018	
<b>94/5</b>	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Ходьба и бег с игровыми упражнениями. ОРУ враспынную. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бег на скорость 10 м. Игра «У кого лучше», «Удочка».	14.05.2018-18.05.2018	
<b>95/6</b>	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Закрепление изученного материала. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с поворотом 90 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжки многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. ОРУ. Игра «Класс! Смирно!». Игры с прыжками с использованием скакалки.	14.05.2018-18.05.2018	

<b>96/7</b>	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	1	Изучение нового материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам».	14.05.2018-18.05.2018	
<b>97/8</b>	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания.	1	Закрепление изученного материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Нятяни лук». Бег на скорость 20-30 м. Игра «К своим флажкам».	21.05.2018-25.05.2018	
<b>98/9</b>	Овладение навыками метания малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания.	1	Закрепление изученного материала. Метание малого мяча с места на дальность из положения, стоя грудью в направления метания. Ходьба ее разновидность. Бег с заданием. ОРУ в две шеренги. Игра «Кто дальше». Бег на скорость 30 м. Игра «Правильный ответ шаг вперед». Прохождение полосы препятствий	21.05.2018-25.05.2018	
<b>99/10</b>	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Изучение нового материала. Эстафета. Ходьба ее разновидность. Равномерный бег до 6 мин. Бег с заданием. ОРУ в три шеренги. Игра-эстафета «Перенеси предмет» (челночный бег 10х3). Прохождение полосы препятствий.	21.05.2018-25.05.2018	