

* + 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

|  |
| --- |
| **Личностные результаты:** |
| **У обучающегося будут сформированы** | **Обучающийся получит возможность для формирования** |
| * формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступ ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 | * Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
* наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
* бережному отношению к материаль ным и духовным ценностям.
 |
| **Метапредметные УУД:** |
| **Регулятивные УУД:** |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность научиться** |
| * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 | * соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* использование физической подготовленности в активной деятельно сти, в том числе учебной;
* участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* демонстрация полученных компетенций через выполнение Всероссийских соревнований (игр) школь-
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществ лять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержа нием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и от- ношения между объектами и процессами.
 | ников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса«Готов к труду и обороне» (ГТО);* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно- игровой деятельности.
 |
| **Познавательные УУД:** |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность****научиться:** |
| * различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
 | * Объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям
* Организовывать встречные эстафеты
* Понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости
* Составлять режим дня
* Подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики
* Сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма
* Измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес)
* Определять метательные дисциплины легкой атлетики
* Проявлять интерес к занятиям спортом
 |
| **Коммуникативные УУД:** |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность****научиться** |
| * рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнова
 | * Называть основные части урока физической культуры
 |

|  |  |
| --- | --- |
| ний, о профилактике нарушений осанки;* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
 | * Перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям
* Перечислять основные правила игры в футбол
 |
| **Предметные УУД:** |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность****научиться** |
| * 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, трудовой деятельности и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Получит знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
* правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях;
* здоровому образу жизни: его составляющих и правилах;
 | * Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самосто- ятельно)
* Осознанно выполнять упражнения для развития физических качеств, профилактики плоскостопия и формирования осанки
* Выполнять бег с изменением направления, частоты и длины шагов, специально беговые упражнения и прыжки
* Выполнять метание теннисного мяча на дальность
* Выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке
* Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности
* Выполнить простые технические действия и приемы из спортивных игр
* Играть в футбол по упрощенным правилам
* Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств
* Сохранить правильную осанку
* Выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации
* Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности
* Играть в пионербол
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * основам истории физической культуры и Олимпийского движения;
* физическим упражнениям, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств;
 |  |

* + 1. **Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Содержание | Основные виды учебной деятель ности обучающихся |
| Знания о физиче- ской культуре | Физическая культура | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| Из истории физической культуры. | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| Физические упражнения. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстро ты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частотысердечных сокращений. |
| Самостоятельные занятия. | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровитель ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). |
| Самостоятельные наблюдения за | Измерение длины и массы тела, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | физическим развитием и физиче- ской подготовленностью. | показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| Самостоятельные игры и развлече-ния. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| Физическое со-вершенствование | Физкультурно-оздоровительная де-ятельность | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражне ний. Гимнастика для глаз. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | Гимнастика с основами акробатики. | Организующие команды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражнения при кладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Лёгкая атлетика. | Беговые упражнения: с высокимподниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность |
| Лыжные гонки. | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение |
| Подвижные игры | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.На материале спортивных игр. |
| Спортивные игры | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игрыВолейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |
| Класс | 1 класс | Часы |
| **Четверть** | **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| Легкая атлетика | 12 |  |  | 12 | 24 |
| Гимнастика |  | 16 |  | 6 | 22 |
| Спортивные игры |  |  | 10 | 5 | 15 |
| Подвижные игры | 12 | 8 | 7 | 1 | 28 |
| Лыжная подготовка |  |  | 10 |  | 10 |
| Часы | 24 | 24 | 27 | 24 | 99 |

**3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название разде- ла** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Легкая атлетика | Объяснение понятия "Физическая культура". Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятиям "Основная стойка", "смирно", "вольно". Подвижная игра "Займи свое место" | 2 ч |
| Обучение построению в колонну, в шеренгу. Обучениепонятию "низкий старт". Разучивание игры "Ловишка" |
| Подвижные игры | Когда и как возникла физическая культура и спорт(теория). Подвижная игра | 1 ч |
| Легкая атлетика | Обучение челночному бегу. Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательных качеств: челночный бег3х10 м.Подвижная игра | 2 ч |
| Совершенствование строевых упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательного качества:30м с высокого старта. Обучение положению высокого старта. Подвижная игра |
| Подвижные игры | Современные Олимпийские игры (теория). ПодвижнаяИгра. (РК) « Чемпионы-олимпийцы Тюменской области» | 1 ч |
| Легкая атлетика | Совершенствование выполнения строевых упражнений.Разучивание игры "Жмурки" | 2 ч |
| Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию "расчет по порядку". Контроль пульса. Подвижная игра "Удочка" |
| Подвижные игры | Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями" (теория) Игра"Жмурки | 1 ч |
| Легкая атлетика | Обучение прыжку в длину с места. Подготовка к сдаченорм ГТО, контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места | 2 ч |
| Подвижные игры "Запрещенное движение" и "Два мороза" |
| Подвижные игры | Урок –презентация.Объяснение понятия "физические качества" (теория). Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по средством подвижных игр | 1 ч |
| Легкая атлетика | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на выносливость без учета времени | 2 ч |
| Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра "Пятнашки" |
| Подвижные игры | Твой организм: Основные части тела человека (теория).Подвижная игра на внимание | 1 ч |
| Легкая атлетика | Объяснение правил контроля двигательных качеств.Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета. | 2 ч |
| Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры"Охотники и зайцы" |
| Подвижные игры | Твой организм: скелет и мышцы (теория). Подвижная игра на внимание | 1 ч |
| Подвижные игры | Правила безопасного поведения во время упражненийсо спортивным инвентарем. Разучивание подвижной игра "Охотники и утки" | 6 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза".Эстафеты |  |
| Твой организм: Осанка (теория). Подвижная игра на внимание |
| Подвижные игры "Волк во рву", "Посадка картошки".Эстафеты |
| Подвижные игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальшебросит". Эстафеты |
| Сердце и кровеносные сосуды (теория). Подвижные игры на внимание |
| Гимнастика | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра "Охотники и зайцы" | 2 ч |
| Обучение перестроению в две колонны. Подготовка ксдаче норм ГТО, контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна |
| Подвижные игры | Органы чувств (теория) Подвижная игра на внимание | 1 ч |
| Гимнастика | Обучение выполнения упражнения "вис на гимнастической стенке на время". Подвижная игра "Волна" | 2 ч |
| Построение в колонну по одному. Обучение перекатамв группировке. Подвижная игра "Передача мяча в тоннеле" |
| Подвижные игры | Личная гигиена (теория) Подвижная игра "Отгадай чей голос" (РПВ) беседа «Правила личной гигиены» | 1 ч |
| Гимнастика | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Подвижная игра "Совушка" | 2 ч |
| Обучение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке |
| Подвижные игры | Закаливание (теория). Подвижная игра.(РПВ) беседа «Закаливание в семье» | 1 ч |
| Гимнастика | Обучение техники упражнения "Стойка на лопатках".Подвижная игра "Посадка картофеля" | 2 ч |
| Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |
| Подвижные игры | Мозг и нервная система (теория). Подвижная игра | 1 ч |
| Гимнастика | Обучение ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО, кон- троль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя | 2 ч |
| Обучение лазанию по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запрещенное движе ние" |
| Подвижные игры | Органы дыхания (теория). Подвижные игры | 1 ч |
| Гимнастика | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательныхкачеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры "Конники-спортсмены" | 2 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка". Разучивание игры прокати быстрее мяч |  |
| Подвижные игры | Органы пищеварения (теория). Подвижные игры | 1 ч |
| Гимнастика | Обучение упражнений с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками | 2 ч |
| Развитие равновесия и координации движений вупражнениях полосы препятствий. Игра "Ноги на весу" |
| Подвижные игры | Пища и питательные вещества (теория) Подвижные игры | 1 ч |
| Гимнастика | Обучение прыжкам со скакалкой. Игра "Удочка" | 2 ч |
| Разучивание игровых действий и эстафет с обручем. |
| Подвижные игры | Вода и питьевой режим (теория) Подвижные игры | 1 ч |
| Лыжная подго-товка | Объяснение правил безопасности поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам» | 10 ч |
| Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами |
| Все на лыжи! (теория) Подвижные игры |
| Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обуче ние поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток |
| Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции |
| Способы передвижения на лыжах (теория). Подвижные игры |
| Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременномудвухшажному ходу на лыжах без палок и с палками |
| Обучение поворотам приставными шагами, торможение, падение |
| Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |
| Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции |
| Спортивные игры(баскетбол) | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях смячами. Разучивание ОРУ с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы" (РПВ) «Соревнования по баскетболу» | 1 ч |
| Подвижные игры | Самоконтроль (теория) Подвижные игры на внимание | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Различные способы бросков мяча одной рукой. Разучиваниеподвижной игры "Мяч среднему" | 2 ч |
| Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра"Охотники и утки" |
| Подвижные игры | Дневник самоконтроля (теория). Игры на внимание | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Обучение техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра "Мяч из круга" | 2 ч |
| Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Мяч соседу" |
| Подвижные игры | Тренировка ума и характера (теория) Подвижные игры навнимание | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в колонне" | 2 ч |
| Обучение баскетбольным упражнениям в парах. Подвижнаяигра "Гонки мячей в колоннах" |
| Подвижные игры | Первая помощь при травмах (теория). Подвижные игры | 1 ч |
| Спортивные игры | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра "Антивышибалы" | 2 ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (на основе бас-кетбола) | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы маленькими мячами" |  |
| Подвижные игры | Спортивная одежда и обувь (теория). Подвижные игры на внимание | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе волей- бола) | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра"Мяч из круга" | 2 ч |
| Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра "Перекинь мяч" |
| Подвижные игры | Играем все! (теория) Подвижные игры с мячом | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе волей- бола) | Обучение подачи двумя руками из-за головы. Игра в пионербол | 2 ч |
| Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол |
| Подвижные игры | Жизненно важное умение (теория). Подвижные игры | 1 ч |
| Спортивные игры(на основе волей- бола) | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.Игра в пионербол | 2 ч |
| Совершенствование подачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол |
| Подвижные игры | Твои физические способности! (теория). Подвижные игры | 1 ч |
| Гимнастика | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки-горбунки" | 6 ч |
| Развитие силовых качеств. Подвижная игра "Заморозки" |
| Бодрость, грация, координация (теория) Общеразвивающие упражнения |
| Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двига тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. ИграПравильный номер с мячом" |
| Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра Правильный номер с мячом" |
| Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения (теория) общеразвивающие упражнения |
| Легкая атлетика | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра "День и ночь" | 10 ч |
| Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением |
| Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием |
| Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета "Кто дальше прыгнет?" |
| Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыж кам через низкие барьеры |
| Физкультминутка. Комплексы упражнений для физкультминутки (теория) Легкоатлетические общеразвивающие упражнения |
| Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий |
| Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м |
| Легкая атлетика (теория) Общеразвивающие упражнения |
| Совершенствование метания мяча на дальность. Игра "Точно в мишень" |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двига тельных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра "За мячом противника" |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Правила соревнований в беге прыжках и метании (теория).Общеразвивающие упражнения |  |

**Приложение к рабочей программе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **тема** | **№** | **По плану** | **По факту** |
| Легкая атлетика | Объяснение понятия "Физическая культура". Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятиям "Основная стойка", "смирно", "вольно". Подвижная игра "Займи свое место" |  | 2.09 |  |
|  | Обучение построению в колонну, в шеренгу. Обучениепонятию "низкий старт". Разучивание игры "Ловишка" |  | 3.09 |  |
| Подвижные игры | Когда и как возникла физическая культура и спорт(теория). Подвижная игра |  | 6.09 |  |
| Легкая атлетика | Обучение челночному бегу. Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательных качеств: челночный бег3х10 м.Подвижная игра |  | 9.09 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательного качества:30м с высокого старта. Обучение положению высокого старта. Подвижная игра |  | 10.09 |  |
| Подвижные игры | Современные Олимпийские игры (теория). Подвижнаяигра(РК) « Чемпионы-олимпийцы тюменской области» |  | 13.09 |  |
| Легкая атлетика | Совершенствование выполнения строевых упражнений.Разучивание игры "Жмурки" |  | 16.09 |  |
|  | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию "расчет по порядку". Контроль пульса. Подвижная игра "Удочка" |  | 17.09 |  |
| Подвижные игры | Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями" (теория) Игра"Жмурки |  | 20.09 |  |
| Легкая атлетика | Обучение прыжку в длину с места. Подготовка к сдаченорм ГТО, контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места |  | 23.09 |  |
|  | Подвижные игры "Запрещенное движение" и "Два мороза" |  | 24.09 |  |
| Подвижные игры | Урок –презентация .Объяснение понятия "физические качества" (теория). Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по средством подвижных игр |  | 27.09 |  |
| Легкая атлетика | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, бег на выносливость без учета времени |  | 30.09 |  |
|  | Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра "Пятнашки" |  | 1.10 |  |
| Подвижные игры | Твой организм: Основные части тела человека (теория).Подвижная игра на внимание |  | 4.10 |  |
| Легкая атлетика | Объяснение правил контроля двигательных качеств.Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета. |  | 7.10 |  |
|  | Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры"Охотники и зайцы" |  | 8.10 |  |
| Подвижные игры | Твой организм: скелет и мышцы (теория). Подвижная игра на внимание |  | 11.10 |  |
| Подвижные игры | Правила безопасного поведения во время упражненийсо спортивным инвентарем. Разучивание подвижной игра "Охотники и утки" |  | 14.10 |  |
|  | Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза".Эстафеты |  | 15.10 |  |
|  | Твой организм: Осанка (теория). Подвижная игра на внимание |  | 18.10 |  |
|  | Подвижные игры "Волк во рву", "Посадка картошки".Эстафеты |  | 21.10 |  |
|  | Подвижные игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальшебросит". Эстафеты |  | 22.10 |  |
|  | Сердце и кровеносные сосуды (теория). Подвижные игры на внимание |  | 25.10  |  |
| Гимнастика | Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра "Охотники и зайцы" |  | 8.11 |  |
|  | Обучение перестроению в две колонны. Подготовка ксдаче норм ГТО, контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна |  | 11.11 |  |
| Подвижные игры | Органы чувств (теория) Подвижная игра на внимание |  | 12.11 |  |
| Гимнастика | Обучение выполнения упражнения "вис на гимнастической стенке на время". Подвижная игра "Волна" |  | 15.11 |  |
|  | Построение в колонну по одному. Обучение перекатамв группировке. Подвижная игра "Передача мяча в тоннеле" |  | 18.11 |  |
| Подвижные игры | Личная гигиена (теория) Подвижная игра "Отгадай чей голос"(РПВ) беседа «Правила личной гигиены» |  | 19.10 |  |
| Гимнастика | Построение в шеренгу. Перекаты в группировке. Подвижная игра "Совушка" |  | 22.11 |  |
|  | Обучение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке |  | 25.11 |  |
| Подвижные игры | Закаливание (теория). Подвижная игра. (РПВ) беседа «Закаливание в семье» |  | 26.11 |  |
| Гимнастика | Обучение техники упражнения "Стойка на лопатках".Подвижная игра "Посадка картофеля" |  | 29.11 |  |
|  | Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |  | 2.12 |  |
| Подвижные игры | Мозг и нервная система (теория). Подвижная игра |  | 3.12 |  |
| Гимнастика | Обучение ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО, кон- троль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя |  | 6.12 |  |
|  | Обучение лазанию по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запрещенное движе ние" |  | 9.12 |  |
| Подвижные игры | Органы дыхания (теория). Подвижные игры |  | 10.12 |  |
| Гимнастика | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль двигательныхкачеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры "Конники-спортсмены" |  | 13.12 |  |
|  | Развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка". Разучивание игры прокати быстрее мяч |  | 16.12 |  |
| Подвижные игры | Органы пищеварения (теория). Подвижные игры |  | 17.12 |  |
| Гимнастика | Обучение упражнений с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками |  | 20.12 |  |
|  | Развитие равновесия и координации движений вупражнениях полосы препятствий. Игра "Ноги на весу" |  | 23.12 |  |
| Подвижные игры | Пища и питательные вещества (теория) Подвижные игры |  | 24.12 |  |
| Гимнастика | Обучение прыжкам со скакалкой. Игра "Удочка" |  | 27.12 |  |
|  | Разучивание игровых действий и эстафет с обручем. |  | 30.12 |  |
| Подвижные игры | Вода и питьевой режим (теория) Подвижные игры |  | 13.01 |  |
| Лыжная подго-товка | Объяснение правил безопасности поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам» |  | 14.01 |  |
|  | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами |  | 17.01 |  |
|  | Все на лыжи! (теория) Подвижные игры |  | 20.01 |  |
|  | Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обуче ние поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток |  | 21.01 |  |
|  | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции |  | 24.01 |  |
|  | Способы передвижения на лыжах (теория). Подвижные игры |  | 27.01 |  |
|  | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременномудвухшажному ходу на лыжах без палок и с палками |  | 28.01 |  |
|  | Обучение поворотам приставными шагами, торможение, падение |  | 31.01 |  |
|  | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |  | 3.02 |  |
|  | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции |  | 4.02 |  |
| Спортивные игры(баскетбол) | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях смячами. Разучивание ОРУ с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы"(РПВ) «Соревнования по баскетболу» |  | 7.02 |  |
| Подвижные игры | Самоконтроль (теория) Подвижные игры на внимание |  | 10.02 |  |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Различные способы бросков мяча одной рукой. Разучиваниеподвижной игры "Мяч среднему" |  | 11.02  |  |
|  | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра"Охотники и утки" |  | 14.02 |  |
| Подвижные игры | Дневник самоконтроля (теория). Игры на внимание |  | 17.02 |  |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Обучение техники ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра "Мяч из круга" |  | 18.02  |  |
|  | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Мяч соседу" |  | 28.02 |  |
| Подвижные игры | Тренировка ума и характера (теория) Подвижные игры навнимание |  | 3.03 |  |
| Спортивные игры(на основе бас- кетбола) | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в колонне" |  | 4.03 |  |
|  | Обучение баскетбольным упражнениям в парах. Подвижнаяигра "Гонки мячей в колоннах" |  | 5.03 |  |
| Подвижные игры | Первая помощь при травмах (теория). Подвижные игры |  | 10.03 |  |
| Спортивные игры | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра "Антивышибалы" |  | 11.03 |  |
| (на основе бас-кетбола) | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы маленькими мячами" |  | 14.03 |  |
| Подвижные игры | Спортивная одежда и обувь (теория). Подвижные игры на внимание |  | 17.03 |  |
| Спортивные игры(наосновволей- бола) | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Обучение передачи мяча в парах. Подвижная игра"Мяч из круга" |  | 18.03 |  |
|  | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра "Перекинь мяч" |  | 21.03  |  |
| Подвижные игры | Играем все! (теория) Подвижные игры с мячом |  | 24.03 |  |
| Спортивные игры(на основе волей- бола) | Обучение подачи двумя руками из-за головы. Игра в пионербол |  | 25.03 |  |
|  | Обучение подачи мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол |  | 4.04 |  |
| Подвижные игры | Жизненно важное умение (теория). Подвижные игры |  | 7.04 |  |
| Спортивные игры(на основе волей- бола) | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.Игра в пионербол |  | 8.04 |  |
|  | Совершенствование подачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол |  | 11.04 |  |
| Подвижные игры | Твои физические способности! (теория). Подвижные игры |  | 14.04 |  |
| Гимнастика | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки-горбунки" |  | 15.04 |  |
|  | Развитие силовых качеств. Подвижная игра "Заморозки" |  | 18.04 |  |
|  | Бодрость, грация, координация (теория) Общеразвивающие упражнения |  | 21.04 |  |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двига тельных качеств: наклон вперед из положения стоя. ИграПравильный номер с мячом" |  | 22.04 |  |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра Правильный номер с мячом" |  | 25.04 |  |
|  | Утренняя гимнастика. Основные правила выполнения (теория) общеразвивающие упражнения |  | 28.04 |  |
| Легкая атлетика | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра "День и ночь" |  | 28.04 |  |
|  | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением |  | 28.04 |  |
|  | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием |  | 5.05 |  |
|  | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета "Кто дальше прыгнет?" |  | 6.05 |  |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыж кам через низкие барьеры |  | 12.05 |  |
|  | Физкультминутка. Комплексы упражнений для физкультминутки (теория) Легкоатлетические общеразвивающие упражнения |  | 13.05 |  |
|  | Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий |  | 16.05 |  |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м |  | 19.05 |  |
|  | Легкая атлетика (теория) Общеразвивающие упражнения |  | 20.05 |  |
|  | Совершенствование метания мяча на дальность. Игра "Точно в мишень" |  | 23.05 |  |
|  | Подготовка к сдаче норм ГТО, контроль за развитием двига тельных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра "За мячом противника" |  | 26.05 |  |
|  | Правила соревнований в беге прыжках и метании (теория).Общеразвивающие упражнения |  | 27.05 |  |