

Пояснительная записка

Рабочая программа 1 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей № 19» и авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура» 1 класс. М.: Просвещение, 2016 г, рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»). Назначение предмета «физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно-познавательной и общекультурной компетенций.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных целей в 1 классе необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Выбор указанной программы, рекомендованной Министерством образования РФ для общеобразовательных классов, мотивирован следующим:

- программа соответствует ФГОС НОО, раскрывает и детализирует содержание стандартов;
 - программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности;
 - программа обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения;
 - программа учитывает возрастные физические, психологические особенности, возможности и потребности обучающихся 1 класса.
- Уровень изучения предмета - **базовый**.

Планируемые результаты изучения программы

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способом;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

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

Основное содержание программы

Данная программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю), в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием уроков, учебным планом МАОУ «Лицей № 19» на 2018-2019 учебный год.

Авторская программа используется без изменений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные и подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	22

2.1	Спортивные и подвижные игры	8
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Лыжная подготовка	2
Итого		99

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади,

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся;

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и

повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкульт минуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- правилам игры в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Календарно-тематическое планирование
по предмету физическая культура 1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика(на основе учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<i>I четверть (27 часов)</i>				
<i>Основы знаний о физической культуре. Легкоатлетические упражнения (15 ч.)</i>				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать технику движения при ходьбе на носках, на пятках и беге.	03.09.2018	03.09.2018
2	Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Ходьба и бег.	Знать правила техники безопасности. Осваивать технику движения при ходьбе на носках, на пятках и беге. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учиться пробегать с максимальной скоростью короткую дистанцию. Развитие скоростных качеств.	05.09.2018	
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Ходьба и бег.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств.	07.09.2018	
4	Прыжки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	10.09.2018	
5	Прыжки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжке. Применяют прыжковые	12.09.2018	

		упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.		
6	Прыжки. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в прыжках, объясняют их назначение. Описывают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжке. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	14.09.2018	
7	Бросок малого мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	17.09.2018	
8	Бросок малого мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	19.09.2018	
9	Бросок малого мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Осваивать технику броска малого мяча на дальность в движении. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие скоростно-силовых способностей.	21.09.2018	
10	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях. Знать правила соревнований в беге на средние дистанции.	24.09.2018	
11	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	26.09.2018	
12	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	28.09.2018	

	атлетики.	Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		
13	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Знать терминологию кроссового бега. Демонстрировать технику равномерного бега. Развитие выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	01.10.2018	
14	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Знать терминологию кроссового бега. Демонстрировать технику равномерного бега. Развитие выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	03.10.2018	
15	Бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Знать терминологию кроссового бега. Демонстрировать технику равномерного бега. Развитие выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	05.10.2018	
<i>Подвижные игр (12ч.)</i>				
16	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игр.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	08.10.2018	
17	Подвижные игр.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Развивают скоростно-силовые способности.	10.10.2018	
18	Подвижные игр.	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Развивают скоростно-силовые способности.	15.10.2018	
19	Подвижные игр.	Описывают технику игровых действий, руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают способности к ориентированию в пространстве.	17.10.2018	
20	Подвижные игр.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают способности к	19.10.2018	

		ориентированию в пространстве.		
21	Подвижные игр.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают способности к ориентированию в пространстве.	22.10.2018	
22	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	24.10.2018	
23	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	26.10.2018	
24	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	29.10.2018	
25	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Развивают скоростно-силовые способности.	30.10.2018	
26	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые способности.	31.10.2018	
27	Подвижные игр.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые способности.	02.11.2018	
<i>II четверть (21 час)</i>				
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Осваивать технику строевых движений.	12.11.2018	

29	Строевые упражнения.	Осваивают основную стойку; построение в колонну по одному и в шеренгу. Различают строевые команды. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	14.11.2018	
30	Строевые упражнения.	Осваивают основную стойку; построение в колонну по одному и в шеренгу. Различают строевые команды. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	16.11.2018	
31	Акробатические упражнения.	Осваивать технику переката в сторону, группировки. Знать терминологию акробатических упражнений. Демонстрировать технику основной стойки. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	19.11.2018	
32	Акробатические упражнения.	Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику переката в сторону и переката в группировке. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	21.11.2018	
33	Акробатические упражнения.	Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику переката вперед в группировке из упора сидя. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	23.11.2018	
34	Акробатические упражнения.	Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику переката вперед в группировке из упора сидя. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие способности к ориентированию в пространстве.	26.11.2018	
35	Акробатические упражнения.	Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику переката вперед в группировке из упора сидя. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие способности к ориентированию в пространстве.	28.11.2018	
36	Равновесие.	Демонстрировать строевые упражнения Осваивать ходьбу по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	30.11.2018	

37	Равновесие.	Осваивать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Демонстрировать ходьбу по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	03.11.2018	
38	Равновесие.	Осваивать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Демонстрировать ходьбу по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	05.12.2018	
39	Опорный прыжок.	Знать терминологию гимнастических снарядов. Демонстрировать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику опорного прыжка. Развитие силы и координации движений.	07.12.2018	
40	Опорный прыжок.	Знать терминологию гимнастических снарядов. Демонстрировать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику опорного прыжка. Развитие силы и координации движений.	10.12.2018	
41	Опорный прыжок.	Знать терминологию гимнастических снарядов. Демонстрировать движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику опорного прыжка. Развитие силы и координации движений.	12.12.2018	
42	Лазание.	Знать виды лазания. Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. Развитие силы и координации движений.	14.12.2018	
43	Лазание.	Знать виды лазания. Демонстрировать построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. Развитие силы и координации движений.	17.12.2018	
44	Лазание.	Демонстрируют построение по одному в шеренгу и колонну. Осваивать технику лазания по гимнастической скамейке. Развитие силы и координации движений.	19.12.2018	
45	Танцевальные упражнения.	Демонстрируют движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику: шаг с прискоком, приставные шаги. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие и координационных способностей.	21.12.2018	
46	Танцевальные упражнения.	Демонстрируют движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику: шаг с прискоком, приставные шаги.	24.12.2018	

		Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие и координационных способностей.		
47	Танцевальные упражнения.	Демонстрируют движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие и координационных способностей.	26.12.2018	
48	Танцевальные упражнения.	Демонстрируют движения размыкание на вытянутые в сторону руки. Осваивать технику: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Развитие и координационных способностей.	28.12.2018	
<i>III четверть 30 ч</i>				
<i>Лыжная подготовка 21 (ч)</i>				
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви во время занятий зимними видами спорта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодные условия.	15.01.2019	
50	Переноска и надевание лыж.	Будут учиться правильному переносу лыж до места занятия, построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег, надеванию лыж.	18.01.2019	
51	Ступающий шаг.	Осваивают технику ступающего шага, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	21.01.2019	
52	Скользкий шаг.	Осваивают технику ступающего шага, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	23.01.2019	
53	Скользкий шаг.	Осваивают технику ступающего шага, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	25.01.2019	
54	Скользкий шаг.	Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем.	28.01.2019	

		Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости.		
55	Скользкий шаг.	Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Ходьба скользким шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости и координационных способностей.	30.01.2019	
56	Скользкий шаг.	Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника». Ходьба скользким шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости.	01.02.2019	
57	Повороты переступанием.	Повороты переступанием на месте вокруг пятки. «Солнышко», «Веер». Ступающий и скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости. Подвижная игра	04.02.2019	
58	Ступающий и скользкий шаг.	Ступающий и скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. Подвижная игра.	06.02.2019	
59	Ступающий и скользкий шаг.	Ступающий и скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. Подвижная игра.	08.02.2019	
60	Ступающий и скользкий шаг.	Ступающий и скользкий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. Подвижная игра.	11.02.2019	
61	Эстафета с поворотами.	Ходьба ступающим и скользким шагом с палками. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок или касанием рукой плеча следующего.	13.02.2019	
62	Эстафета с поворотами.	Ходьба ступающим и скользким шагом с палками. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок или касанием рукой плеча следующего.	15.02.2019	
63	Эстафета с поворотами.	Ходьба ступающим и скользким шагом с палками. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок или касанием рукой плеча следующего.	18.02.2019	

64	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Подвижная игра «Вызов номеров». Совершенствование метания. Подвижная игра «Метко в цель».	20.02.2019	
65	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Подвижная игра. Совершенствование метания. Подвижная игра «Метко в цель».	22.02.2019	
66	Ходьба на лыжах.	Соревнование на дистанции 500 м с раздельным стартом через 10-20 секунд парами. Подвижная игра.	25.02.2019	
67	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Подвижная игра. Совершенствование метания.	27.02.2019	
68	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Подвижная игра. Совершенствование метания.	01.03.2019	
69	Ходьба на лыжах.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Подвижная игра. Совершенствование метания.	04.03.2019	
<i>Спортивные игры (9 часов)</i>				
70	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Бросок и ловля мяча.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Осваивать бросок и ловля мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.	06.03.2019	
71	Бросок и ловля мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.	08.03.2019	
72	Бросок и ловля мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.	11.03.2019	
73	Ловля и передача мяча.	Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	13.03.2019	

74	Ловля и передача мяча	Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	15.03.2019	
75	Ловля и передача мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	18.03.2019	
76	Ловля и передача мяча	Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	20.03.2019	
77	Бросок мяча.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	22.03.2019	
78	Бросок мяча.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	25.03.2019	
<i>IV четверть 21(ч)</i>				
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч.)</i>				
79	Правила техники безопасности на уроках подвижные игры. Ведение мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Выстрел в небо», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	01.04.2019	
80	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игры: «Выстрел в небо», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	03.04.2019	
81	Ведение мяча на	Ведение мяча на месте. Бросок мяча	05.04.2019	

	месте.	снизуна месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игры: «Выстрел в небо», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.		
82	Ловля и передача.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	08.04.2019	
83	Ловля и передача.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	10.04.2019	
84	Бросок мяча в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	12.04.2019	
85	Бросок мяча в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	15.04.2019	
<i>Легкоатлетические упражнения (14 ч.)</i>				
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	17.04.2019	
87	Спринтерский бег.	Знать правила техники безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Учиться пробегать с максимальной скоростью короткую дистанцию. Развитие скоростных качеств.	19.04.2019	
88	Спринтерский бег.	Усваивают основные понятия и термины короткая дистанция, бег на выносливость и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и	22.04.2019	

		применяют их для развития скоростных способностей.		
89	Метание малого мяча.	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	24.04.2019	
90	Метание малого мяча.	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	26.04.2019	
91	Метание малого мяча.	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	01.05.2019	
92	Прыжки в длину.	Осваивать прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Бег 30 м с произвольного старта. Подвижная игра «Эстафета сторон».	03.05.2019	
93	Прыжки в длину.	Прыжок в длину с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта	06.05.2019	
94	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.	10.05.2019	
95	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.	13.05.2019	
96	Бег.	Усваивают основные понятия и термины короткая дистанция, бег на выносливость и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и применяют их для	15.05.2019	

		развития скоростных способностей.		
97	Бег.	Усваивают основные понятия и термины короткая дистанция, бег на выносливость и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и применяют их для развития скоростных способностей	17.05.2019	
98	Бег.	Усваивают основные понятия и термины короткая дистанция, бег на выносливость и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и применяют их для развития скоростных способностей.	20.05.2019	
99	Бег.	Осваивают терминологию кроссового бега. Демонстрировать технику равномерного бега. Развитие выносливости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	22.05.2019	
Итого 99 часов				

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник для 1 класс для общеобразовательных учреждений М.; Просвещение, 2016г.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спорт оборудование.
2. Спорт инвентарь.