**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с  требованиями ФГОС НОО для детей с ОВЗ, на основе АООП НОО МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей (вариант 3.2, вариант 4.2.), рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; авторской   Программы В. И. Лях «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва 2021г. Поурочные разработки по физической культуре КУМК В.И. Ляха («Школа России») ФГОС. 1-4 классы. А.Ю. Патрикеев. Москва «ВАКО» -2017.

 Содержание обучения в начальной школе для слепых и слабовидящих детей соответствует содержанию обучения в основной школе. Поскольку обучение детей с нарушением зрения в начальной школе осуществляется в течение 4 лет (в начальной школе – 5 лет) произведено перераспределение учебного материала по годам обучения и увеличено количество часов на освоение учебного предмета: по программе 1-4 предусмотрено 405 часов, по программе 1-5 предусмотрено 507 часа.

При распределении материала по годам обучения учтены особенности развития слепых и слабовидящих детей, которые проявляются в сфере восприятия, представления, мышления, речи. Кроме общеобразовательных задач на этом этапе обучения решаются задачи по коррекции, компенсации и преодолению отклонений в развитии детей. Требования к знаниям и умениям учащихся, оканчивающих основную школу, соответствуют требованиям к личностным и метапредметным результатам обучения, представленным в программе курса физическая культура.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностные результаты:**

 **с**формированность основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;

 сформированность самооценки с осознанием своих возможностей в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

 принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

 приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

 ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

 наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;

 сформированность умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;

 владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

 способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

 принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

 сформированность самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

 принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

 приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;

 развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

 развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

 формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни;

 сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

 **Слепые обучающийся научится:**

 Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слепых обучающихся будет формироваться потребность в занятиях физической культурой.

 **Обучающийся научится:**

**Знания о физической культуре:**

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

 понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств, раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности (для слепых с остаточным зрением); ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

 понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

 характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

 характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Способы физкультурной деятельности:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами;

 участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности.

 использовать остаточное зрение (для слепых с остаточным зрением) в процессе физкультурной деятельности.

**Физическое совершенствование:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие остаточного зрения (для слепых с остаточным зрением), мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

 выполнять организующие строевые команды;

 выполнять акробатические упражнения;

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

 совершенствовать знание «схемы тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

 сохранять правильную осанку;

 выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слабовидящие обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слабовидящих обучающихся будут формироваться потребность в занятиях физической культурой.

**Слабовидящий обучающийся научится:**

***Знания о физической культуре:***

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

***Способы физкультурной деятельности:***

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;

использовать зрение в процессе физкультурной деятельности; выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук. Физическое совершенствование:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;

сохранять правильную осанку;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол, футбол; выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**1 класс (99 часов)**

***Знания о физической культуре).***

**Физическая культура**. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

 ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятия накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

 ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

 ***Гимнастика с основами акробатики.****.*

Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

 **Основные положения и общеразвивающие упражнения**

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения

в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

***Лёгкая атлетика***.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменой направления по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

***Подвижные и спортивные игры***. На материале подвижные игр- играть в подвижные игры («Совушка», «Ловишка», «Горелки», «Точно в цель», «Рыбак и рыбки» «Болото и озеро», «Вышибалы», «Пепестрелка», «Пионербол» «Мышеловка» и др., выполнять ловлю и броски мяча в парах, тройках.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

 ***На материале лёгкой атлетики***

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Когда и как возникла физическая культура.** | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний. | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний. |
| **Современный олимпийские игры.** | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта. | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. |
| **Что такое физическая культура.** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы, и социализации. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).** | Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. |
| **Сердце и кровеносные сосуды.** | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями. |
| **Органы чувств.** | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания - кожа. Уход за кожей. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| **Личная гигиена.** | Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Закаливание.** | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Мозг и нервная система.** | Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. |
| **Органы дыхании** | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| **Органы пищеварения.** | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. | Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. |
| **Пища и питательные веществ.** | Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.Дают оценку своим привычкам, связанным с приё мом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Вода и питьевой режим.** | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. |
| **Тренировка ума и характера.** | Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Спортивная одежда и обувь.** | Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. |
| **Самоконтроль.** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовойигровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Первая помощь при травма** | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| **Лёгкая атлетика****(24 часа).****Бег, ходьба, прыжки, метание.** | **1-2 классы.***Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 класс е), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в пар ах. Преодоление естественных препятствий.*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращенийВзаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. |
| **Бодрость, грация, координация (22 часа).** | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.**1-2 классы.**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке.*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла. *Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных тацевальных шагов; русский медленный шаг I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.. |
| **Играем все (49 часов).** | *Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.***1-2 классы.** Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических и акробатических упражнений, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи», «Ноги на весу», «Мышеловка».Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. По движные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве.Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Соблюдают правила безопасности.Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| **Твои физические способности.** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. |
| **Твой спортивный уголок.** | Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**1 КЛАССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
| **I триместр** |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-7). Возникновение физической культуры и спорта. Общеразвивающие упражнения.** | 05.09 | 05.09 |
|  | Лёгкая атлетика. Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. | 06.09 | 06.09 |
|  | Современные Олимпийские игры. Броски мяча в вертикальную цель на точность. Метание мешочка (мяча) на дальность. (тестирование) | 07.09 | 07.09 |
|  | Что такое физическая культура. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тестирование). | 12.09 | 12.09 |
|  | Твой организм. Основные части тела человека. Бег на 30 м с высокого старта (тестирование) | 13.09 | 13.09 |
|  | Твой организм. Основные внутренние органы. Челночный бег 3/10 (тестирование). | 14.09 | 14.09 |
|  | Твой организм. Скелет. Мышцы. Прыжок в длину с места (тестирование). | 19.09 | 19.09 |
|  | Твой организм. Осанка. Беговые упражнения. Бег от 500 до 2000 км. (быстрая ходьба). | 20.09 | 20.09 |
|  | Твой организм. Сердце и кровеносные сосуды. Тестирование наклона вперед из положения стоя (сидя).  | 21.09 | 21.09 |
|  | Твой организм. Органы чувств. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (тестирование). | 26.09 | 26.09 |
|  | Твой организм. Мозг и нервная система. Вис на время (тестирование). Техника прыжка в длину с разбега. | 27.09 | 27.09 |
|  | Твой организм. Органы дыхания. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 28.09 | 28.09 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 03.10 | 03.10 |
|  | Эстафетный бег. | 04.10 | 04.10 |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствия. | 05.10 | 05.10 |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-9). Твой организм. Органы пищеварения. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка».** | 17.10 | 17.10 |
|  | Личная гигиена. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол». | 18.10 | 18.10 |
|  | Закаливание. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 19.10 | 19.10 |
|  | Пища и питательные вещества. Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 24.10 | 24.10 |
|  | Режим дня. Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 25.10 | 25.10 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 26.10 | 26.10 |
|  | Спортивная одежда и обувь. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 31.10 | 31.10 |
|  | Самоконтроль. Физическое развитие. Спортивная игра «Волейбол» (элементы игры). | 01.11 | 01.11 |
|  | Самоконтроль. Приёмы измерения пульса. Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). | 02.11 | 02.11 |
|  | Самоконтроль (контрольные упражнения). Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», способом «сверху». | 07.11 | 07.11 |
|  | Физические качества. Эстафеты с мячом. | 08.11 | 08.11 |
|  | Первая помощь при травмах. Подвижные игры и спортивные игры (элементы подвижной и спортивной игры). | 09.11 | 09.11 |
|  | Подвижная игра «Волейбол снизу» | 14.11 | 14.11 |
|  | Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 15.11 | 15.11 |
|  | Приёмы измерения пульса. Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). | 16.11 | 16.11 |
| **II триместр** |
|  | **Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж-6). Направление современной гимнастики. Перекаты и группировка.** | 28.11 | 28.11 |
|  | Виды гимнастической разминки. Основные танцевальные позиции. Разновидности перекатов. | 29.11 | 29.11 |
|  | Отличие художественной и ритмической гимнастики от других видов гимнастики. Усложненные перекаты. | 30.11 | 30.11 |
|  | Строевые упражнения. Элементы акробатики. Акробатические комбинации.  | 05.12 | 05.12 |
|  | Гимнастическое оборудование и инвентарь. Упражнения по видам разминки (с предметами). Общая разминка. | 06.12 | 06.12 |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения по видам разминки.  | 07.12 | 07.12 |
|  | Что такое физическое упражнение. Разминка у опоры. | 12.12 | 12.12 |
|  | Что такое комплексы физических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). | 13.12 | 13.12 |
|  | Как измерить физическую нагрузку. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке). | 14.12 | 14.12 |
|  | Физическая подготовка и её влияние на работу организма. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 19.12 | 19.12 |
|  | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 20.12 | 20.12 |
|  | Правила предупреждения травм. Различные виды перелезаний. | 21.12 | 21.12 |
|  | Оказание первой помощи при лёгких травмах. Преодоление полосы препятствия.  | 26.12 | 26.12 |
|  | Утренняя гимнастика. Висы на перекладине (гимнастической стенке).  | 27.12 | 27.12 |
|  | Основные правила выполнения зарядки. Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине. | 28.12 | 28.12 |
|  | Преодоление усложненной полосы препятствия. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ -9). Упражнения с мячом.** | 09.01 | 09.01 |
|  | Считалки для подвижных игр. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». | 10.01 | 10.01 |
|  | Правила поведения во время игры. Броски мяча способами «от груди» и «снизу». | 11.01 | 11.01 |
|  | Жизненно важное умение. Плавание. Броски мяча из-за головы на дальность.  | 16.01 | 16.01 |
|  | Правила занятий в бассейне. Броски мяча правой и левой рукой. | 17.01 | 17.01 |
|  | Броски и ловля мяча в парах. | 18.01 | 18.01 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку. | 23.01 | 23.01 |
|  | Спортивные способы плавания. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 24.01 | 24.01 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 25.01 | 25.01 |
|  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 30.01. | 30.01. |
|  | Подвижная игра «Пионербол».  | 31.01 | 31.01 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). Баскетбольные упражнения. | 01.02 | 01.02 |
|  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», способом «сверху». | 06.02 | 06.02 |
|  | Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 07.02 | 07.02 |
|  | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 08.02 | 08.02 |
|  | Спортивная игра «Волейбол» (элементы игры). Волейбольные упражнения. | 13.02 | 13.02 |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подвижные игры с мячом.  | 14.02 | 14.02 |
|  | Что представляет собой тестовое испытание комплекса ГТО. Эстафеты с мячом. | 15.02 | 15.02 |
| **III триместр** |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ- 9). Упражнения с мячом.** | 27.02 | 27.02 |
|  | Считалки для подвижных игр. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». | 28.02 | 28.02 |
|  | Правила поведения во время игры. Броски мяча способами «от груди» и «снизу». | 01.03 | 01.03 |
|  | Жизненно важное умение. Плавание. Броски мяча из-за головы на дальность.  | 06.03 | 06.03 |
|  | Правила занятий в бассейне. Броски мяча правой и левой рукой. | 13.03 | 13.03 |
|  | Правила поведения в бассейне. Броски и ловля мяча в парах. | 14.03 | 14.03 |
|  | Подготовительные упражнения в воде. Броски мяча через волейбольную сетку. | 15.03 | 15.03 |
|  | Спортивные способы плавания. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 20.03 | 20.03 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 21.03 | 21.03 |
|  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 22.03 | 22.03 |
|  | Подвижная игра «Пионербол».  | 27.03 | 27.03 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол» (элементы игры). Баскетбольные упражнения. | 28.03 | 28.03 |
|  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», способом «сверху». | 29.03 | 29.03 |
|  | **Подвижные и спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-9). Упражнения с мячом. Подвижная игра «Перестрелка».** | 10.04 | 10.04 |
|  | Физическая культура у народов Древней Руси. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол». | 11.04 | 11.04 |
|  | Как возникли первые соревнования. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 12.04 | 12.04 |
|  | Как появились упражнения с мячом. Спортивная игра «Футбол» (элементы игры). Футбольные упражнения. | 17.04 | 17.04 |
|  | Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 18.04 | 18.04 |
|  | Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.  | 19.04 | 19.04 |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж ИОТ-7). Общеразвивающие упражнения.** | 24.04 | 24.04 |
|  | Лёгкая атлетика. Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. | 25.04 | 25.04 |
|  | Твои физические способности. Броски мяча в вертикальную цель на точность. Метание мешочка (мяча) на дальность. (тестирование) | 26.04 | 26.04 |
|  | Правила для улучшения физических способностей. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. (тестирование). | 02.05 | 02.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Первый тест. Бег на 30 м с высокого старта (тестирование). | 03.05 | 03.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Второй тест. Челночный бег 3/10 (тестирование). | 10.05 | 10.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Третий тест. Прыжок в длину с места (тестирование). | 15.05 | 15.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Четвертый тест. Беговые упражнения. Бег от 500 до 1000 м. (быстрая ходьба). | 16.05 | 16.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Пятый тест. Тестирование наклона вперед из положения стоя (сидя).  | 17.05 | 17.05 |
|  | Как оценить свои физические способности. Шестой тест. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (тестирование). | 22.05 | 22.05 |
|  | Твой спортивный уголок. Вис на время (тестирование). Техника прыжка в длину с разбега. | 23.05 | 23.05 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 24.05 | 24.05 |

**Список литературы**

1. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
2. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
3. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.) ; под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
5. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
7. Физическая культура. Гимнастика 1- 4 классы. Часть 1,2. И.А. Винер, Н.М. Горбулина. – М.: просвещение, 2021.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы. / А.Ю. Патрекев. -М: «ВАКО»,2019.
9. Лях В.И. Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 классы./ В.И. Лях -М: «ВАКО»,2019.