Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа с. Даерга »

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»**  Педагогическим советом  Протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2020 г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБОУ НОШ с. Даерга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Козлова Т.Г./  Приказ № \_\_\_\_  «\_\_\_\_» августа 2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

УМК «Перспектива»

на 2020-2021 учебный год

1 класс

Составитель: Павлова Т.А.,

учитель начальных классов

Категория: нет

Даерга, 2020 год

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные универсальные учебные действия**

***У выпускника 1 класса будут сформированы:***

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы;внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
* первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
* первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

***Выпускник 1 класса получит возможность для формирования:***

* потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;
* чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД.**

***Выпускник 1 класса научится:***

* определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения.

***Выпускник 1 класса получит возможность научиться***:

* Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно

**Познавательные УУД.**

***Выпускник 1 класса научится:***

* отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
* сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
* отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

***Выпускник 1 класса получит возможность научиться***:

* отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

**Коммуникативные УУД.**

***Выпускник 1 класса научится:***

***-*** отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- слушать и понимать речь других;

- сотрудничать в паре, в группе, команде;

- участвовать в подвижных и спортивных играх.

***Выпускник 1 класса получит возможность научиться***:

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- оформлять свои мысли в устной речи;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, приятии решения.

**Предметные УУД:**

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180*°;*

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;

- понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;

* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

***Планируемые результаты:***

***Обучающийся научится:***

**Знания о физической культуре**

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Способы физкультурной деятельности**

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых

упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование**

- 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

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- 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;*

*- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*- выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета**

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физической деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанка и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики:**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика:**

Беговые упражнения: с высоким подниманием 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; прыжки со скакалкой.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки:**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы.

**Подвижные игры:**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой 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:

**Подвижные игры на основе баскетбола:**

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел учебного курса** | **Количество часов** | **Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля** |
| 1.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 2.Легкая атлетика | 12 ч |  |
| 3.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 4.Подвижные игры | 12 ч |  |
| 5.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 6.Гимнастика с элементами акробатики | 18 ч |  |
| 7.Подвижные игры | 2 ч |  |
| 8.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 9.Лыжная подготовка | 21 ч |  |
| 10.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 1 ч |  |
| 11.Подвижные игры | 4 ч |  |
| 12.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 1 ч |  |
| 13.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 14.Легкая атлетика | 12 ч | **1** |
| 15.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1 ч |  |
| 16.Подвижные игры | 9 ч |  |
| Итого | **99 ч** |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1. | **Раздел 1.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры |
| 2. | **Раздел 2.** Легкая атлетика | 12ч | Ходьба по счёт. Ходьба на носках, на пятках.Бег с ускорением. Бег на 30м. Разновидности ходбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направленияметания на заданное расстояние.  Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м)  Понятие «скорость бега». |
| 3. | **Раздел 3.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направленияметания на заданное расстояние.  Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м)  Понятие «скорость бега». |
| 4. | **Раздел 4.** Подвижные игры | 12ч | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м) Подвижные игры. Понятия «дистанция», «здоровье», «скорость бега»  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в кругу. Группировка. Название основных гимнастических снарядов  Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?».  Развитие силовых качеств |
| 5. | **Раздел 5.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты налево, направо. Выполнение команды “Класс шагом марш!” “Класс, стой!” |
| 6. | **Раздел 6.** Гимнастика с элементами акробатики | 18ч | Стойка на носках, на одной ноге гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.  Повороты налево , направо  Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания  Игра с лазаньем и перелезаньем. |
| 7. | **Раздел 7.** Подвижные игры | 2ч | Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания  Игра с бегом на лыжах, пустое место.  Передвижение приставным шагом. Игра «Кто быстрее?». Освоение техники лыжных ходов.  Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости |
| 8 | **Раздел 8.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания  Игра с бегом на лыжах, пустое место.  Передвижение приставным шагом. Игра «Кто быстрее?». Освоение техники лыжных ходов.  Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости |
| 9. | **Раздел 9** .Лыжная подготовка | 21ч | Игры «Кто дальше проскользит?»,  «Смелее с горки», «Не задень».  Развитие координационных способностей,  быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости.  Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 10. | **Раздел 10.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 1ч | Подвижные игры с мячами.  Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  Эстафеты. |
| 11. | **Раздел 11**.Подвижные игры | 4ч | Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  Подвижные игры «Бросай и поймай». |
| 12. | **Раздел 12.**Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 1ч | Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  Подвижные игры «Бросай и поймай». |
| 13. | **Раздел 13.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Развитие скоростно-силовых способ­ностей.  Подвижные игры «Бросай и поймай». |
| 14. | **Раздел 14.**Легкая атлетика | 12ч | Игра «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей .Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 15. | **Раздел 15.** Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 1ч | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал -садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 16. | **Раздел 16.**Подвижные игры | 9 | Подвижные игры Пятнашки”.  Бег  5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Подвижные игры Пятнашки”.  Бег  5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро-ка | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведе -ния по плану | Дата проведе-ния по факту |
| 1 | Введение в предмет. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. Ходьба обычная. | 1 |  |  |
| 3 | Сочетание различных видов ходьбы |  |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 |  |  |
| 5 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением, на одной и двух ногах. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 9 | Бросок малого мяча | 1 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 12 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. | 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Игра “Пятнашки” | 1 |  |  |
| 14 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Игра “Третий лишний” | 1 |  |  |
| 16 | Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. | 1 |  |  |
| 17 | Ходьба и бег между предметами. | 1 |  |  |
| 18 | Ходьба и бег с изменением направления движения | 1 |  |  |
| 19 | **ТБ при выполнении гимнастических упражнений.** Оснавная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. | 1 |  |  |
| 20 | Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 |  |  |
| 21 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  |  |
| 22 | ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 23 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие | 1 |  |  |
| 27 | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. | 1 |  |  |
| 28 | Равновесие, строевые упражнения | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам | 1 |  |  |
| 30 | Ходьба по гимнас-тической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 31 | Повороты направо, налево. Игра “Змейка” | 1 |  |  |
| 32 | Лазание по гимн.стенке и канату. | 1 |  |  |
| 33 | ОРУ в движении. Перелезание через коня. | 1 |  |  |
| 34 | Перелезание через горку матов. | 1 |  |  |
| 35 | Лазание по гимн.стенке и канату. Игра “Иголочка и ниточка” | 1 |  |  |
| 36 | **ТБ при занятиях лыжами.** Переноска и надевание лыж. Инструктаж. | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. | 1 |  |  |
| 38 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. | 1 |  |  |
| 39 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |
| 40 | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | 1 |  |  |
| 41 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 42 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |  |  |
| 43 | Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. | 1 |  |  |
| 44 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 45 | Повороты переступанием | 1 |  |  |
| 46 | Передвежение на лыжах | 1 |  |  |
| 47 | Подъемы и спуски под уклон | 1 |  |  |
| 48 | Передвежение на лыжах. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 49 | Подъемы и спуски под уклон (повторение) | 1 |  |  |
| 50 | Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой» | 1 |  |  |
| 51 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; | 1 |  |  |
| 52 | Передвежение на лыжах. Игра “Кто дольше прокатится?” | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный двушажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок. | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение сколь-зящим шагом без палок на отрезках 3 х 30 м. | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |  |  |
| 56 | Обобщающий урок по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 57 | **ТБ во время подвижных игр.** ОРУ. Игра: «Два мороза». Эстафеты | 1 |  |  |
| 58 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 59 | ОРУ. Игра “К своим флажкам.” Эстафеты | 1 |  |  |
| 60 | ОРУ. Игры: «Два мороза». “К своим флажкам.” Эстафеты | 1 |  |  |
| 61 | ОРУ. Игры: «Два мороза». “К своим флажкам.” Эстафеты | 1 |  |  |
| 62 | ОРУ. Игры “Пятнашки”, “Успей выбежать” | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ. Игры “Пятнашки”, “Успей выбежать”, “Змейка” | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ в движении. Игры “Прыгающие воробушки”, “Зайцы в огороде” | 1 |  |  |
| 65 | ОРУ в движении. Игры “Прыгающие воробушки”, “Зайцы в огороде”. Эстафета | 1 |  |  |
| 66 | ОРУ в движении. Игры “Прыгающие воробушки”, “Зайцы в огороде”. Эстафета | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ в движении. Игры: “Лисы и куры”, “Точный расчет” | 1 |  |  |
| 68 | Бросок баскетбольного мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
| 69 | Эстафеты с мячами. Игра “Бросай - поймай” | 1 |  |  |
| 70 | Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | 1 |  |  |
| 71 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
| 72 | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты | 1 |  |  |
| 73 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |
| 74 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 75 | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 76 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
| 77 | Бросок мяча снизу на месте в щит | 1 |  |  |
| 78 | Ведение мяча снизу на месте. Игра “Мяч в обруч” | 1 |  |  |
| 79 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
| 80 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1 |  |  |
| 81 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 82 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 83 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 84 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Переда-ча мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 85 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 86 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте | 1 |  |  |
| 87 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте | 1 |  |  |
| 88 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте | 1 |  |  |
| 89 | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». | 1 |  |  |
| 90 | Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?». | 1 |  |  |
| 91 | Игра «Конники -спортсмены». | 1 |  |  |
| 92 | Подвижные игры. Бег на 60 м. | 1 |  |  |
| 93 | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Подвижная игра “Пятнашки” | 1 |  |  |
| 94 | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Подвиж-ная игра “Пятнашки” | 1 |  |  |
| 95 | Равномерный бег . ОРУ. Чередование ходьбы, бега. | 1 |  |  |
| 96 | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра “Вызов номера” | 1 |  |  |
| 97 | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |  |  |
| 98 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |  |  |
| 99 | Обобщающий урок. Метание малого мяча в цель | 1 |  |  |

**Лист изменений в тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения,  внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по УР |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 пальцами 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 |  |  |  |  |  |