

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>Ю.В. Вашкевич</u> Протокол от <u>21.08.</u> 2020 № <u>4</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>И.Н. Домашева</u> <u>24 08</u> 2020	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ» <u>В.А. Глушко</u> Приказ от <u>26.08</u> 2020 № <u>268</u>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 КЛАСС  
НА 2020/ 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 1

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 часа; всего за год 99 часов

УЧИТЕЛЬ МУАРИМОВА ЭЛЬЗАРА ШЕВКЕТОВНА

КАТЕГОРИЯ СПЕЦИАЛИСТ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. /В. И. Лях. М., Просвещение, 2012.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Физическая культура. 1 -4 классы: учеб.для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. – с. 177: ил. (Школа России).

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствие с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 №19644);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016 №38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года

№ 253»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений

№ 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447)

Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24.05.2017 №01-14/1839 «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2017/2018 учебный год».

Цель физического воспитания учащихся 1 – 4 классов:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определённые результаты:

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование универсальных учебных действий:

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- Волевая саморегуляция,
- Коррекция,
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Гимнастика с основами акробатики. (25 часов)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка</p>	<p>Обучающийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения,</p>	<p>выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>

лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	
<b>Висы и упоры</b>	
Упражнения в вися стоя и лежа, вися спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в вися лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в вися лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.
<b>Лазание</b>	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через коня, бревно, имитация опорного прыжка через гимнастического коня; правила безопасности.
<b>Упражнения на равновесие</b>	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке и бревне (высота 60см). играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей</b>	
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.	выполняет: танцевальные упражнения.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейки; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

равновесия.	
-------------	--

### Легкая атлетика и кроссовая подготовка (27 часов)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Обучающийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

### Подвижные игры с элементами спортивных игр (44 часа)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Обучающийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
<b>Футбол</b>	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
<b>Баскетбол</b>	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
<b>Волейбол</b>	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (сек.)	6,0	6,5	7,5	6,5	7,0	8,0
2.	Бег 1000м (мин, сек.)	Без учета времени					
3.	Челночный бег 4х9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	115	100	150	110	90
5.	Выносливость 6 мин.	1100	750	700	900	600	500



	бег						
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	+	+	+	+	+	+
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – техника выполнения	+	+	+	+	+	+
8.	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине – мал.; на низкой перекладине – дев.	3	2	1	6	3	2
9.	Гибкость наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	+	+	+	+	+	+
11	Метание теннисного мяча в цель с 6м – 5 попыток (кол-во раз)	3	2	1	3	2	1

(+ - без учета)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Подвижные игры	44
2	Гимнастика с элементами акробатики	25
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27
4	Повторение	3
Всего:		99

**Календарно-тематический план по физической культуре  
1 класса ( 3 часа в неделю, 99 часов)**

№ п/п		Дата Проведения		Темы разделов (количество часов), темы уроков
план	факт	план	Факт	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка. 15 (часов)				
1		02.09		Первичный инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.
2		03.09		Ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
3		04.09		Бег на скорость до 30 м. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра.
4		09.09		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость до 30,60м.
5		10.09		Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег до 60 метров. Подвижная игра.
6		11.09		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжок в длину с места.
7		16.09		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжок в длину с места.
8		17.09		Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.
9		18.09		Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.
10		23.09		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.
11		24.09		ТБ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.
12		25.09		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
13		30.09		Эстафеты с элементами легкой атлетики.
14		01.10		Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Игра «Третий лишний».
15		02.10		Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Игра «Третий лишний».
Подвижные игры. ( 9 часов)				
16		07.10		Инструктаж по ТБ №__ ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».
17		08.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».
18		09.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Выбивало» « Эстафеты с обручами».
19		14.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Невод», «Знамя», «Эстафеты».
20		15.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Третий лишний», «Выбивало», «Эстафеты».
21		16.10		Комплекс ОРУ. Игры: «выше ноги от земли», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
22		21.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Невод», «Волк

				во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
23		22.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».
24		23.10		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ Игры: «Удочка», «Выбивало». Эстафета «Веревочка под ногами».
Гимнастика .(11 часов)				
25		28.10		Инструктаж по ТБ № ____. Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра.
26		29.10		Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра.
27		30.10		Перекаты боком в группировке. Подвижная игра.
28		11.11		Кувырок вперед. Игра «Совушка».
29		12.11		Кувырок вперед. «Эстафеты с элементами гимнастики».
30		13.11		Ходьба по гимнастической скамье.
31		18.11		Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики. Игра «Салочки».
32		19.11		Лазание по гимнастической стенке. Игра «Совушка».
33		20.11		Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. Развитие силовых качеств (подтягивания)
34		25.11		Комплекс гимнастических упражнений.
35		26.11		Гимнастические упражнения. Развитие силовых качеств.
Подвижные игры. (11 часов)				
36		27.11		Инструктаж по ТБ № ____ ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».
37		02.12		Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.
38		03.12		Игры: «Выбивало» « Эстафеты с обручами». Развитие скоростно-силовых качеств.
39		04.12		Игры: «Невод», «Знамя». «Эстафеты», «Третий лишний», «Выбивало». Развитие скоростно-силовых качеств.
40		09.12		Игры: «выше ноги от земли», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
41		10.12		Игры: «Невод», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
42		11.12		Игры: «Грибники» (дети собирают с пола маленькие мячики в корзинки с закрытыми глазами). Пресс 30 сек.
43		16.12		Игры: «Змейка», «Выбивало». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
44		17.12		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Удочка», «Знамя». Эстафета «Веревочка под ногами».
45		18.12		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. «Игры на перетягивание эстафетных палочек и каната».
46		23.12		Игры: «Удочка», «салочки с домиками». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.
Элементы спортивных игр. (15 часов)				
47		24.12		Повторный инструктаж по ТБ № _____. (баскетбол). Элементы баскетбола: ведение мяча двумя руками. «Эстафеты»

48		25.12		Элементы баскетбола: ведение мяча двумя руками, броски в кольцо волейбольных мячей «Эстафеты»
49		30.12		Элементы баскетбола: броски в кольцо волейбольных мячей.«Эстафеты».
50		31.12		Ведение мяча одной рукой «Эстафеты с элементами баскетбола».
51		13.01		Инструктаж по ТБ № 43 (футбол) Ведение мяча по прямой. Эстафеты с эл. футбола.
52		14.01		Ведение мяча по прямой. Эстафеты с эл. футбола.
53		15.01		«Эстафеты с элементами футбола и баскетбола».
54		20.01		Ведение мяча различными частями стопы.
55		21.01		Спец. беговые упражнения. Игра «Выбивало», «Эстафеты».
56		22.01		Перебрасывания волейбольных мячей через сетку.
57		27.01		Перебрасывания волейбольных мячей через сетку.
58		28.01		.«Эстафеты с элементами футбола и баскетбола».
59		29.01		Специальные беговые упражнения. «Выбивало», «Эстафеты».
60		03.02		Специальные беговые упражнения. «Выбивало», «Эстафеты».
61		04.02		«Эстафеты с элементами футбола и баскетбола».
Гимнастика. (14 часов)				
62		05.02		Инструктаж по ТБ, инструкция № 42. Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра.
63		10.02		Перекаты в группировке, лежа на животе. Подвижная игра.
64		11.02		Перекаты боком в группировке. Подвижная игра.
65		12.02		Кувырок вперед. Игра «Совушка».
66		17.02		Кувырок вперед.«Эстафеты с элементами гимнастики».
67		18.02		Прыжки на скакалке. «Эстафеты с элементами гимнастики», «Салочки».
68		19.02		Ходьба по гимнастической скамье
69		03.03		Лазание по гимнастической стенке. Игра «Совушка».
70		04.03		Лазание по гимнастической стенке. «Эстафеты». Развитие силовых качеств (подтягивания)
71		05.03		Комплекс гимнастических упражнений. Подвижные игры.
72		10.03		Комплекс гимнастических упражнений. Подвижные игры.
73		11.03		Комплекс гимнастических упражнений. Подвижные игры.
74		12.03		Гимнастические упражнения. Развитие силовых качеств
75		17.03		Гимнастические упражнения. Развитие силовых качеств
Подвижные игры. (9 часов)				
76		18.03		Инструктаж по ТБ , инструкция № 44. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.
77		19.03		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
78		31.03		Строевые упражнения. Игры: «Невод», «Знамя». «Эстафеты».

				Развитие скоростно-силовых качеств.
79		01.04		Строевые упражнения. Игры: «Третий лишний», «Выбивало» «Эстафеты» Развитие силовых качеств.
80		02.04		Развитие скоростно-силовых качеств Подвижные игры.
81		07.04		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ Игры: «Удочка», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.
82		08.04		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
83		09.04		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
84		14.04		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры на перетягивание эстафетных палочек и каната.
Легкая атлетика. (8 часов)				
85		15.04		Инструктаж по ТБ, инструкция № 39. Ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.
86		16.04		Ходьба под счет, ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.
87		21.04		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость до 30 м.
88		22.04		Комплексы упражнений на развитие физических качеств Бег на скорость до 30,60м.
89		23.04		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ходьба с высоким подниманием бедра, бег до 60 метров.
90		28.04		Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.
91		29.04		Комплексы упражнений на развитие физических качеств Прыжок в длину с места.
92		30.04		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.
93		05.05		Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых способностей.
94		06.05		Бег до 500 м без учёта времени.
95		07.05		.Бег до 1000 м без учёта времени.
96		12.05		Эстафеты с элементами легкой атлетики. Развитие выносливости.
Повторение. (3 часа)				
97		13.05		Повторение. «Эстафеты с элементами футбола и баскетбола».
98		14.05		Повторение. Элементы баскетбола: броски в кольцо волейбольных мячей. «Эстафеты».
99		19.05		Повторение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Игры: «Удочка», «Знамя». Эстафета «Веревочка под ногами».

**Лист корректировки  
рабочей программы по физической культуре 1 класса**

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
<b>Выводы о выполнении программы:</b>						

Учитель

Э.Ш.Муаримова