

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоизборская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете школы
протокол от 28.08.2020 года №7



Рабочая программа

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 1 (Индивидуальное обучение Семёнов Владимир)

Уровень общего образования начальный

Срок реализации программы, учебный год 2020 - 2021

Количество часов по учебному плану 99 (100)

Всего часов в неделю 0,25 ч

Программа разработана на основе Федерального образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 декабря 2010г.), Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением от 8 апреля 2015 г. Протокол № 1/15), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « Новоизборская СОШ»(Приказ № 58-г от 02.09.2015г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Рабочую программу составила: Учитель начальных классов Богачева Маргарита Андреевна

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебные нормативы 1 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки(8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.00
11	Многоскоки(8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания и о физической культуре (в процессе уроков)

- Организационно-методические указания.
- Возникновение физической культуры и спорта.
- Олимпийские игры.
- Что такое физическая культура?
- Темп и ритм.
- Личная гигиена человека.

В результате изучения учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культур;
- Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
- Тестирование вися на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.

- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.

- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика (27 часов)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.

- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.
- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;

- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (17 часов)

- Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- Ступающий шаг на лыжах без палок.
- Скользящий шаг на лыжах без палок.

- Повороты переступанием на лыжах без палок.
- Ступающий шаг на лыжах с палками.
- Скользящий шаг на лыжах.
- Поворот переступанием на лыжах с палками.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;

- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры (38 часов)

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.

- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижные игры.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».

- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета для ребёнка с ОВЗ

- Планируемые результаты освоения учебного предмета для ребёнка с ОВЗ те же, что и для учащихся общеобразовательной школы. Прежде всего, они формулируются в деятельностной форме (знать, уметь, осознавать, иметь представление). Основные направления деятельности учителя с данными детьми:
- осуществление обучения и воспитания личности, способной адаптироваться к социуму; способной к взаимопониманию и сотрудничеству, создание условий для максимально эффективного развития (доразвития нарушенных функций) и социальной реабилитации учащегося с ограниченными возможностями здоровья.

Тематическое планирование уроков физической культуры

1 класс (99 (100) часов 3 часа в неделю)

1 четверть 26 часов

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 13 ЧАСОВ							
1	02.09.2020	Ходьба и бег (5 часов)	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Научатся: выполнять правила ТБ.; правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	текущий	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики
2	03.09.2020		Изучение нового материала	ОРУ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Строевые упражнения (построение, расчёт) Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Научатся понимать определение «короткая дистанция»: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	текущий	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики
3	07.09.2020		Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 ,60метров. Подвижная игра «Гуси – лебеди» понятие «короткая дистанция»	Научатся понимать определение «короткая дистанция»: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	текущий	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики
4	09.09.2020		Комбинированный	ОРУ. Строевые упражнения (построение, расчёт) Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с	Научатся понимать определение «короткая дистанция»:	текущий	Равномерный бег Выполнять

				ускорением. Бег 30 ,60метров. Подвижная игра «Гуси – лебеди» понятие «короткая дистанция»	правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		ежедневно комплекс утренней гимнастики
5	10.09.2020		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Научатся понимать определение «короткая дистанция»: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Текущий	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики
6	14.09.2020	Прыжки 3 часа	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Выполнять ежедневно комплекс утренней гимнастики
7	16.09.2020		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Броски легких предметов на дальность и цель
8	17.09.2020		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Текущий	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
9	21.09.2020	Бросок малого мяча 3 часа	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Равномерный бег
10	23.09.2020		Комбини	ОРУ, Метание малого мяча из	Научатся правильно	Текущий	Комплекс

			рованный	положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		упражнений на коррекцию осанки
11	24.09.2020		Комбинированный	ОРУ, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. На заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс упражнений
12	28.09.2020	Кроссовая подготовка 3 часа (вариативная часть)	Изучение нового материала	Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорости бега.	Научатся бегать в равномерном темпе до 10 мин.; по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс упражнений
13	30.09.2020		Комплексный	Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Научатся бегать в равномерном темпе до 10 мин.; по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Упражнения на снятие усталости
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 14 часов							
14	01.10.2020	Подвижные игры 6 часов.	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
15	05.10.2020		Совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
16	07.10.2020		Совершенствование	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
17	08.10.2020		Совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики

		Подвижные игры на основе баскетбола 7 часов.	ствование	мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	утренней гимнастики
18	12.10.2020		Совершенство	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
19	14.10.2020		Совершенство	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
20	15.10.2020		Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» развитие координационных способностей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
21	19.10.2020		Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» развитие координационных способностей	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Упражнения на снятие усталости
22	21.10.2020		Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах» развитие координационных способностей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Комплекс утренней гимнастики
23	22.10.2020		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Упражнения на развитие реакции
24	26.10.2020		Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Упражнения на развитие реакции
25	28.10.2020		Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Научатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Текущий.	Упражнения на развитие реакции
26	29.10.2020		Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	Научатся владеть мячом	Текущий.	Упражнения

			ствование	на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		на развитие реакции

2 четверть 21 час 1 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Количество часов	
					очно	заочно
27	09.11.2020	Акробатика Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	
28	11.11.2020		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
29	12.11.2020		Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
30	16.11.2020		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
31	18.11.2020		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	
32	19.11.2020		Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	

				Развитие координационных способностей.		
33	23.11.2020		Изучение нового материала	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей..	1	
34	25.11.2020		Комплексный	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей..	1	
35	26.11.2020	Равновесие. Строевые упражнения 6 час	Комплексный	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей..	+	
36			Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. . Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей..		+
37			Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. . Игра «Западня» Развитие координационных способностей..		+
38			Совершенствование	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. . Игра «Западня» Развитие координационных способностей..		+
39	03.12.2020	Опорный прыжок, лазание 5 часов	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие скоростных способностей.	+	
40			Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие скоростных способностей.		+
41			Комплексный	Лазание по канату. ОРУ в движении.перелезание через козла. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		+
42			Комплексный	Лазание по гимнастической скамейке упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.. ОРУ в		+

				движении.перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие скоростных способностей.		
43	10.12.2020		Комплексный	Лазание по гимнастической скамейке упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.. ОРУ в движении.перелезание через коня. Игра «три движения». Развитие скоростных способностей.	+	
44		Подвижные игры 4 часа	Совершенствование	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		+
45			Совершенствование	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		+
46			Совершенствование	ОРУ. Игры «Капитаны»», «Два мороза», «Посадка картошки». «Охотники и утки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		+
47	17.12.2020			ОРУ. Игры «Капитаны»», «Два мороза», «Третий лишний». «Охотники и утки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	+	

3 четверть 27 часов 1 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Количество часов	
					Очно	заочно
48	14.01.2021	Лыжная подготовка Прыжки 3 часа	Вводный урок	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе Персональный подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры. Эстафеты.	+	
49			Урок-путешествие	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений Строевые упражнения на лыжах. Подбор лыж.		+

		Комбинированный	ОРУ.Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Эстафеты на свежем воздухе. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»		+	
50	21.01	Комбинированный	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	+		
51		Игровой	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний», «Салки на марше».		+	
52		Урок-путешествие	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		+	
	28.01	Урок-путешествие	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Обучить одновременному бесшажному ходу. Подвижные игры.	+		
		Комбинированный	Общеразвивающие упражненияЮ стоя на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости		+	
		Комбинированный	Общеразвивающие упражнения, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости		+	
	04.02	Игровой	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Повороты. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	+		
		Игровой	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Игра «На буксире». Повороты. Развитие внимания, координации, скорости и выносливость.		+	
		Соревновательный (1 час)				
		Соревновательный	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Повороты переступанием в движении. Развитие координации		+	
	11.02	Игровой	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Эстафеты на лыжах. Прохождение 50 метров.	+		
		Урок-путешествие (1 час)	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Подъемы и спуски под уклон. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		+	
		Игровой (1 час)	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км.		+	

			<i>Развитие выносливости.</i>		
	18.02		Комбинированный (1 час) Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижные игры. Прохождение дистанции 1 км.	+	
			Урок-путешествие (1 час) Торможение падением техника. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности 1 км.		+
			Комбинированный (1 час) Техника безопасности во время проведен подвижных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай». Развитие скорости и ловкости.		+
	25.02		Комбинированный (1 час) Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	+	
			Игровой (1 час) Игра «Кто дальше бросит». Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Эстафеты.		+
		Подвижные игры 10 часов.	Изучение нового материала Бросок мяча снизу на месте через волейбольную сетку. Игра «Кто дальше бросит». Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Эстафеты.		+
	04.03		Совершенствование Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении.	+	
			Совершенствование Игра «Мяч по кругу». Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении.		+
		Строевые упражнения	Комплексный Игра «Мяч водящему». Эстафета с мячом. Ловля мяча на месте и в движении.		+
	11.03		Совершенствование Игра «У кого меньше мячей». Ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты.	+	
			Совершенствование Игра «У кого меньше мячей». Ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты. Прыжок в длину с места (изучение)		+
	18.03		Совершенствование Игра «Два мяча». Игра «Рыбаки и рыбки». Эстафеты. Прыжок в длину с места.		+

4 четверть 25 часов 1 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Количество часов	
					очно	заочно
	01.04	Прыжки в высоту 4 часа	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Комплекс ОРУ, Учить технике прыжку в высоту с прямого разбега через резинку. Тестирование физических качеств	+	
			Комбинированный	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну. Комплекс ОРУ, Учить технике прыжку в высоту с прямого разбега через резинку. Тестирование физических качеств		+
			Совершенствование	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок через качающуюся скакалку. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.		+
	08.04		Совершенствование	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок через качающуюся скакалку. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	+	
		Подвижные игры с элементами баскетбола 10 часов.	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.		+
			Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колонне». Развитие координационных способностей.		+
	15.04		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	+	
			Комплексный	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.		+
			Комплексный	Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал, садись». Развитие координационных		+

			способностей.			
	22.04		Совершенствование	Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	+	
			Комплексный	Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		+
			Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.		+
	29.04		Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» » «Передай другому».. Развитие координационных способностей	+	
			Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка», «Школа мяча». Развитие координационных способностей		+
			Комбинированный	Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег на скорость (30,60).Бег по размеченным участкам дорожки. Развивать скорость, выносливость. Игра «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		+
	06.5	Ходьба и бег	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег на скорость (30,60).Бег по размеченным участкам дорожки. Развивать скорость, выносливость. Игра «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	+	
			Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты с бегом на скорость. . Развитие скоростных способностей.		+
			Совершенствование	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров. Бег с ускорением от 10 до 15 м.		+

				Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей. Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
	13.05	Прыжки		Прыжок в длину с места. Прыжки с высоты до 30 см. Подвижная игра «Парашиотисты». Эстафеты. Жизненно важные движения и передвижения человека.	+	
			Комплексный			
			Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики». Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель		+
	20.05		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель	+	
		Метание	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		+
		Метание	Комплексный	ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.		+
	27.05	Подвижные игры		Развитие выносливости. Подвижные игры, эстафеты. Легкоатлетическая полоса препятствий.	+	