Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»

Уватского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол № 5 от  от «28»мая 2022 | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Е.А. Лавриненко\_\_\_\_ | **Утверждено**  Протокол № от  Директор МАОУ СОШ  п. Демьянка УМР  И.Н.Кожина\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1 класса**

**Программу составили учителя начальных классов**

**Охотникова Е.А.**

**Заар Л.П.**

**посёлок Демьянка**

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых

методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел

«Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе 99 часов ( 3 часа в неделю)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | часы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | **2** |
| 1.1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 |
| 1.2 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | **1** |
| 2.1 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | **64** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура.*** | **2** |
| 3.1.1 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 |
| 3.1.2 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** | **62** |
| 3.2.1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | **12** |
| 3.2.1.1 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 2 |
| 3.2.1.2 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | 2 |
| 3.2.1.3 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки,  толчком двумя ногами. | 2 |
| 3.2.1.4 | Передвижение по гимнастической стенке | 2 |
| 3.2.1.5 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 3.2.1.6 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 2 |
| 3.2.1.7 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 |
| 3.2.2 | Лёгкая атлетика. | **12** |
| 3.2.2.1 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 3.2.2.2 | Прыжок в высоту способом "Перешагивания" | 2 |
| 3.2.2.3 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 |
| 3.2.2.4 | Метание малого мяча. | 2 |
| 3.2.2.5 | Броски набивного мяча | 1 |
| 3.2.3 | Лыжная подготовка | **10** |
| 3.2.3.1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.2.3.2 | Повороты на лыжах способом"переступания." | 2 |
| 3.2.3.3 | Торможение плугом.. | 1 |
| 3.2.3.4 | Подъемы и спуски на лыжах. | 2 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр | **15** |
| 3.2.5 | Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры | **7** |
| ***3.3*** | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | 5 |
|  | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  |
|  | ИТОГО: | **99** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

1. **КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Класс: 1

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год по Физической культуре

Количество часов: 99; в неделю 3 часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №-  № ур ок  ов | Тема урока Тип урока | Кол- во часов | Формирование функциональной грамотности | Содержание урока | Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы | Вид контроля | ЦОРы | Даты | | |
| план | | факт |
| 1. | Что понимается под физической культурой?  Изучение нового материала. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке.  Связь физических упражнений с движе- ниями животных и | https://infou rok.ru/preze ntaciya-po- fizkulture- dlya-1- klassa-chto- takoe- fizkultura- 4143910.ht  ml | Входной | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "  Понятия о физической культуре." |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | трудовыми действия-  ми древних людей. |  |  |  |  |  |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Ходьба. Бег.  Изучение нового материала. | 1 | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора  одежды для занятий в спортивном зале и  на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза»; бегать с максимальной  скоростью на дистанцию до 10 м. | https://infou rok.ru/klass- instruktazh- na-urokah- fizicheskoy- kulturi- 3548632.ht  ml | Текущий | Сайт ФизкльтУра Презентация на тему "Роль бега в  поддержании и укреплении здоровья школьника» |  |  |
| 3-4 | Равномерное передвижени е в ходьбе и беге.  История возникновени я легкой атлетики в Тюмени.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);  обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метроно- | https://nauk a.club/fizkul tura/legkaya  -  atletika.html | Текущий | Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функционал ьные системы организма" Выполнение ортостатичес кой пробы через QR-код |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ма; Игра «Кошки -  мышки». Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |  |
| 5. | Равномерное передвижени е в ходьбе и беге.  Бег в колонне по одному.  Комбинирова нный. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «С кочки на кочку».  ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ с  использовани ем QR-кода |  |  |
| 6-7. | Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО .  Комбинирова нный. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с  продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «С кочки на кочку».  Развитие скоростно- силовых качеств. |  | Оперативны й | РЭШ  Урок 12 |  |  |
| 8. | Прыжок в  высоту с прямого разбега. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,  ориентированными на | Разучивание фазы приземления, фазы отталкивания, разбега. |  | Оперативны й |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Многоскоки.  Комбинирова нный. |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Прыжки на одной ноге по  разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением.  ОРУ. Игры  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых  способностей. |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО  Комбинирова нный | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Подвижная игра  «Воробьи и вороны». | https://infou rok.ru/preze ntaciya-po- fizkulture- na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass- 2869478.ht  ml | Текущий | РЭШ  Урок 13-14 |  |  |
| 10. | Челночный бег 3Х10.  Бег с  изменением направления.  Комбинирова нный | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3х10 м.  Подвижная игра «Кот и мыши ". | [https://www](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)  [.youtube.co](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) [m/watch?v=](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) [12SP3FDgB](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)  [1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) | Оперативны й | РЭШ  Урок 9 |  |  |
| 11-12. | Игры на  закрепление и | 2 | Обогащение двигательного  опыта прикладными | Правила проведения  подвижных игр . Игры | https://nspor  tal.ru/nachal | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | совершенство вание развития навыков бега.  Комбинирова нный |  | упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). | naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 13. | Игра «Класс, смирно!».  Эстафеты. Комбинирова нный | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 14. | Игры  «Прыгающие воробушки»,  «Зайцы в огороде». Эстафеты.  Комбинирова нный. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Игры  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 15. | Подвижные игры  «Удочка», «С | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,  ориентированными на | ОРУ. Игры «Удочка»,  «С кочки на кочку». Развитие скоростно- силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya-  shkola/zdor | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | кочки на кочку».  Комбинирова нный. |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. |  | ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 16-17. | Упражнения и игры на внимание  «Летает, не летает».  Изучение нового материала | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Упражнения на внимание« Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам» | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 18. | Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».  Комбинирова нный. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам» | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 19. | Подвижные игры «Пустое место»,  «Весёлые старты. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.  Развитие скоростно- силовых способностей | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/  09/26/raboc | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинирова нный |  | Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. |  | haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 20-21. | Подвижные игры «Вызов номеров»,  «Третий лишний»  Комбинирова нный. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 22. | История комплекса ГТО.  Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | Сравнение собственных результатов челночного бега 3х10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.  Челночный бег 3х10. | https://gto.r u/ | Текущий | Сайт: Видеоуроки в интернет  «Зарождение и развитие физической культуры.»  «История комплекса ГТО» |  |  |
| 23. | Развитие различных видов спорта | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,  ориентированными на | Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами  ВФСК ГТО для 1 | [https://gto.r](https://gto.ru/) [u/](https://gto.ru/)  https://infou | Текущий | Сайт ВФСК ГТО.  Нормативы 1 ступени. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в Тюменской области.  Знакомство с нормативами 1 ступени.  Изучение нового материала |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | ступени.  Метание теннисного мяча в цель (с 6 метров). | rok.ru/preze ntaciya-po- fizkulture- na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass- 2869478.ht  ml |  |  |  |  |
| 24. | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения  Изучение нового материала | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки,  регулярных занятий спортом.  Владение разными видами информации | Обсуждение предназначение режима дня, определение основных  дневных мероприятий первоклассника и распределение их  по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня. |  | Текущий | Сайт:  «Интернет урок». Урок  «Режим дня» 3 УРОК |  |  |
| 25-26.. | Личная гигиена и гигиенически  е процедуры. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,  ориентированными на | Знакомство с понятием  «личная гигиена», обсуждение положительной связи | https://infou rok.ru/preze ntaciya-  tvoyo- | Текущий | Сайт:  «Интернет урок». Урок  «Утренняя |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Осанка человека.  Изучение нового материала |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Знание основ личной и общественной гигиены.  Владение разными видами информации | личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения.  Знакомство с понятием  «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные  признаки. | zdorove-i- lichnaya- gigiena- klass- 3807021.ht  ml |  | зарядка и личная гигиена».  РЭШ  Урок 5 |  |  |
| 27. | Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. | Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.  Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики. |  | Текущий |  |  |  |
| 28-29. | Основные исходные положения. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры. |  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Основные исходные положения. Подводящие упражнения. Характеристи ка подводящих упражнений. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения  утренней зарядки,  регулярных занятий спортом. | Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа.  Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических упражнений по целевой направленности их использования.  Способы развития выносливости,  быстроты, гибкости, ловкости. |  | Текущий |  |  |  |
| 31-32. | Строевые упражнения и организующи е команды на уроках физической культуры  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной  скоростью. |  | Текущий | РЭШ  Урок 26 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33-34 | Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра  «Совушка». Развитие координационных способностей | [http://www.](http://www/) myshared.ru  /slide/35845 0/ | Текущий |  |  |  |
| 35. | Гимнастическ ие упражнения. Стилизованн ые способы передвижени я ходьбой и бегом. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Наблюдение и анализ за образцом техники гимнастических упражнений учителя.  Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим  бегом) |  | Оперативны й | РЭШ  Урок 2 |  |  |
| 36-37. | Упражнения с гимнастическ им мячом. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание  ногами из положения лёжа на полу). |  | Текущий |  |  |  |
| 38-39. | Упражнения | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными  упражнениями, | Разучивание упражнения со  скакалкой |  | Текущий | РЭШ  Урок 30 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с гимнастическ ой скакалкой. |  | ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и  левого бока, перед собой). |  |  |  |  |  |
| 40-41. | Гимнастическ ие прыжки.  Передвижени е по гимнастическ ой стенке.  Игра «Иголка и нитка».  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением  в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону.  Лазание по  гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра  «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей. |  | Текущий |  |  |  |
| 42. | Подвижные игры  «Лягушки- цапли», |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на | Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Развитие скоростно-силовых  способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor  ovyy-obraz- | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Быстрее по местам». |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. |  | zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
| 43. | Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол  «Мяч в стенку»,  «Точный удар». |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча.  Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. | https://gto.r u/ | Этапный |  |  |  |
| 44 | Подвижные игры с  ведением мяча  «Футбольные салки»,  «Точный пас». |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Обучение передаче мяча.  Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. | https://gto.r u/ | Этапный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45-46 | Утренняя зарядка и физкультмин утки в режиме дня школьника | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Установление положительной связи между физкультминут- ками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.  Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики  утомления мышц пальцев рук и спины). |  | Предварите льный |  |  |  |
| 47 | Акробатическ ие упражнения. Стойка на лопатках.  Изучение нового материала | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке.  Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра  «Западня» Развитие координационных способностей. |  | Этапный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48-49 | Акробатическ ие упражнения. Прыжки.  Изучение нового материала | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Обучение прыжкам в группировке, толчком двумя ногами; прыжкам в упоре на руки, толчком двумя ногами. |  | Текущий |  |  |  |
| 50 | Акробатическ ие комбинации.  Комбинирова нный | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и  группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа.  Развитие координационных способностей. |  | Текущий |  |  |  |
| 51-52. | Акробатическ ие упражнения. Ползание по- пластунски.  Эстафеты.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | ОРУ. Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски.  Эстафеты. Развитие координационных способностей. |  | Текущий |  |  |  |
| 53. | Строевые команды в | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными | Правила техники безопасности на уроках |  | Текущий | Сайт: videourok.net- |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  Изучение нового материала |  | упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. | лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при  передвижении по дистанции. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника  Разучивание строевых команд:  «Лыжи на плечо!»;  «Лыжи под руку!»;  «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу |  |  | «Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки»,  «Техника попеременно го двушажного хода» |  |  |
| 54-55. | Передвиже ние на лыжах ступающим шагом  Изучение нового материала | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра  «Лошадки». Развитие выносливости. |  | Текущий | РЭШ  Урок 18 |  |  |
| 56. | Передвиже ние на лыжах скользящим шагом.  Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом.  Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто |  | Текущий | РЭШ  Урок 20 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинирова  нный |  |  | быстрее». Развитие  выносливости. |  |  |  |  |  |
| 57-58. | Передвижени е попеременны м двушажным ходом без палок.  Изучение нового материала | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра  «Кто быстрее».Развитие выносливости |  | Текущий | РЭШ  Урок 19 |  |  |
| 59 | Передвижени е попеременны м двушажным ходом с палками.  Совершенств ование | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. Равномерное передвижение 1км.  Игра «Широким шагом»». Развитие выносливости. |  | Текущий | РЭШ  Урок 22 |  |  |
| 60-61. | Прохождение дистанции 1 км попеременны м двушажным ходом.  Зимние забавы в Тюменской области. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Попеременный двушажный ход; равномерное передвижение до 1 км. Развитие выносливости. Игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением без палок. |  | Оперативны й |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Подвижные игры на лыжах «По местам»,  «Шире шаг».  Комбинирова нный |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ.  Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам, «Шире шаг» | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 63. | Подвижные игры на лыжах  «Сильнее толкнись»,  «Вызов номеров».  Комбинирова нный |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ.  Совершенствование навыка передвижения попеременным двушажным ходом без палок в игре Вызов номеров». | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 64. | Подвижные игры на лыжах  «Обгон», «С горки на горку».  Комбинирова нный |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Упражнение в технике отталкивания палками в игре  «Обгон», совершенствование хода «лесенкой».  «ёлочкой» в подвижной игре «С горку на горку». | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | igry-1-klass |  |  |  |  |
| 65. | Требования к нормативам ВФСК ГТО –  1 ступень. Спуск со склона и подъем  «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.  Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой»,  «елочкой»; равномерное. | [https://gto.r](https://gto.ru/) [u/](https://gto.ru/)  https://rus.te am/people/a khatova- albina- khamitovna | Этапный |  |  |  |
| 66. | дистанции 1 км. на Прохождение скорость.  Техника подъемов и спусков.  Комбинирова нный |  | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.  Подъем в гору  «лесенкой» и  «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | https://gto.r u/ | Этапный |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |
| 67-68. | Равномерное  передвижени | 2 | Обогащение двигательного  опыта прикладными | Обучение равномерной  ходьбе в колонне по |  | Предварите  льный |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | е в ходьбе и беге.  Комбинирова нный |  | упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | одному с изменением скорости передвижения (по команде).  Подвижная игра «Кот и мыши. |  |  |  |  |  |
| 69-70. | Высокий старт. Бег с ускорением.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением. |  | Текущий |  |  |  |
| 71. | Прыжок в длину с места | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места в полной  координации. |  | Опретивны й |  |  |  |
| 72-73. | Прыжок в длину с прямого разбега.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра |  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | «Кот и мыши». |  |  |  |  |  |
| 74-75. | Метание малого мяча.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  Подвижная игра  «Защита укрепления». | https://infou rok.ru/preze ntaciya-po- fizkulture- na-temu- metanie- malogo- myacha-s- mesta-klass- 2869478.ht  ml | Оперативны й |  |  |  |
| 76. | Челночный бег 4х9.  Эстафеты.  Комбинирова нный | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | ОРУ. Челночный бег 4х9 м. Подвижная игра  «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | [https://www](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)  [.youtube.co](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) [m/watch?v=](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) [12SP3FDgB](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)  [1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) | Оперативны й |  |  |  |
| 77-78.. | Подвижные игры  «Догонялки». Правила подвижных игр.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков Игра «Веселые ребята». | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 79-80 | Подвижная игра “Белые медведи”.  Игра | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными  упражнениями, ориентированными на | ОРУ.  Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые | https://nspor tal.ru/nachal  naya- shkola/zdor | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Перебежка с предметами».  Комбинирова нный |  | подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | медведи”. Игра  «Перебежка с предметами». | ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 81. | Подвижные игры  «Салки»,  «Салки с лентой» | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра  «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони». | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 82-83. | Соревновани я по подвижным играм.  Подвижная игра «Волк во рву». | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 84. | Комбинирова нная эстафета.  Подвижная игра  «Горелки». | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Преодоление малых препятствий.  Подвижная игра Салки», эстафета. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/  09/26/raboc | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | бегом, самостоятельно играть в разученные игры.  Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей. | haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 85-86. | Подвижные игры  «Удочка»,  «Аисты». Эстафета.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Игры «Удочка»,  «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Развитие скоростно- силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 87.. | Подвижные игры с  прыжками  «Лягушки- цапли»,  «Быстрее по местам».  Эстафета.  Комбинирова нный. | 1 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Игры «Лягушки- цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие  скоростно-силовых способностей. | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 88-89 | Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета. | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на  подготовку к предстоящей | Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов Обучение выполнять  общеразвивающие | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor  ovyy-obraz- | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинирова нный. |  | жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.  Развитие скоростно- силовых способностей | zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye- igry-1-klass |  |  |  |  |
| 90-92 | Подвижные игры с мячом:  «Попади в обруч»,  «Бросай - поймай». Комбинирова нный | 3 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в  обруч», «Бросай - поймай» | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma-  podvizhnye- igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 93-94. | Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-  силовых способностей | https://nspor tal.ru/nachal naya- shkola/zdor ovyy-obraz- zhizni/2018/ 09/26/raboc haya- programma- podvizhnye-  igry-1-klass | Текущий |  |  |  |
| 95-97 | Прыжок в  длину с места толчком | 3 | Обогащение двигательного  опыта прикладными упражнениями, | Сравнение собственных  результатов прыжка в длину с места с | https://gto.r u/ | Итоговый |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.  Комбинирова нный |  | ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. |  |  |  |  |  |
| 98-99 | Бег на время 1000м.  Подвижные игры на выбор.  Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.  Комбинирова нный | 2 | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации. | Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. | https://gto.r u/ | Итоговый |  |  |  |