

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 93  
/Е.А. Шибулкина/  
Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.  
« 28 » \_\_\_\_\_ 2018 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1А класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Ульянов В.П.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
МОУ СШ № 93  
Протокол № 1 от «24» 08 2018 г.  
Руководитель МО Глуш /В.А. Котов/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по НМР работе  
МОУ СШ № 93 Мед. Комиссия /М.А.  
«28» 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

« 28 » 08 2018 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1 Б класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Угрюмовой А.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения  
учителей физической культуры

МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от «24» 08 2018 г.  
Руководитель МО Д.А. Кенселев

СОГЛАСОВАНО

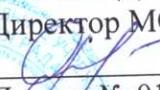
Заместитель директора

по КМР работе

МОУ СШ № 93 М.А. Космина

« 28 » 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 93  
 /Е.А. Шибулкина/  
Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.  
«28» «08» 2018 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1 «В» класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Серикова С.В.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
МОУ СШ № 93  
Протокол № 1 от «27» 08 2018 г.  
Руководитель МО Клюев Д.А. 

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по НМР работе  
МОУ СШ № 93   
«28» 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1 «Г» класса  
на 2018/2019 учебный год  
учителя физической культуры  
Серикова С.В.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
МОУ СШ № 93  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.  
Руководитель МО Клюев Д.А./ Д.А. Клюев /

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по НМР работе  
МОУ СШ № 93 С.В. Сериков  
« 28 » 08 2018 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Статус документа

Программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) основной образовательной программой начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 93 Советского района Волгограда» (ООП НОО); на основании авторской программы А.И.Каинова, Г.И.Курьеровой. Рабочие программы. Физическая культура 1-11 класс ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся по учебнику В.И.Ляха, А.А. Зданевича - Волгоград: Из-во «Учитель», 2013 по физической культуре.

## Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

## Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3)

комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

### **Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных

занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по

показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминуток и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в I классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 99 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

*Иметь представления:*

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- О способах изменения направления и скорости движения;

- О режиме дня и личной гигиене;

- О правилах составления комплексов утренней зарядки

*Уметь:*

- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;  
Играть в подвижные игры;  
Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
Выполнять строевые упражнения.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные ууд.

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

Коммуникативные ууд

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

Регулятивные ууд

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

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

## **Содержание программы 1 класс (99ч)**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”,

“Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованые шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы.

### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель
	Учебные недели	<b>33</b>
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>77</b>
<b>1.1.</b>	Подвижные игры	24
<b>1.2.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	22
<b>1.3.</b>	Лёгкоатлетические упражнения	31
<b>1.4.</b>	Лыжная подготовка	-----
<b>1.5.</b>	Плавание	
<b>2.</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>22</b>
<b>2.1.</b>	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	11
<b>2.2.</b>	Подвижные игры	5
<b>2.3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	3
<b>2.4.</b>	Лёгкоатлетические упражнения	3
<b>2.5.</b>	Лыжная подготовка	-----
	<b>Всего часов:</b>	<b>99</b>

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
1	Объяснение понятия "физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям "основная стойка", "смирно", "вольно". Подвижная игра "Займи свое место".	1		
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию "низкий старт". Разучивание игры "Ловушка".	1		
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию "высокий старт". Разучивание игры "Салки с домом".	1		
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 подвижная игра "Гуси-лебеди"	1		
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию "расчет по порядку". Контроль пульса	1		
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры "Жмурки".	1		
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра "Пятнашки"	1		
8	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете "За мячом противника"	1		
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1		
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр "Запрещенное движение", "Два Мороза"	1		
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия "физические качества человека". Разучивание игры "Два Мороза". Игра "Удочка"	1		
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выполнение наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры "Воробушки- попрыгунчики"	1		

13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры "Горелки"	1		
14	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры "Охотник и зайцы"	1		
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры "Кто быстрее схватит?"	1		
16	Обучение упражнению "вис на гимнастической стенке на время". Разучивание игры "Совушка"	1		
17	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры "Передача мяча в тоннеле"	1		
18	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	1		
19-20	Обучение технике выполнения упражнения "стойка на лопатках". Разучивание игры "Займи свое место"	1		
21-22	Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1		
23-24	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке	1		
25-26	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание "Класс, смирно!"	2		
27-28	Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа. Разучивание подвижной игры "Правильный номер"	1		
29-30	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии "цапля", "ласточка". Разучивание игры "Волк во рву"	1		
31-32	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры "Тараканчики"	1		
33-34	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом	1		
35	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; "мост2, полу шпагат. Обучение перекату назад в группировке	1		

36	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры "Непослушные стрелки часов"	1		
37	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра "Удочка"	1		
38	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры "Змейка"	1		
39	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры "Солнышко"	1		
40	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1		
41	Совершенствование навыков лазанья и пере лазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	1		
42	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений "стойка на лопатках", "мост", "лодочка", "рыбка"	1		
43	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по- гимнастически стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры "Ноги на весу"	1		
44	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра "Ноги на весу"	1		
45	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке	1		
46	Развитие гибкости в упражнении "шпагат". Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	1		
47	Обучение лазанью и перелазанною по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату	1		
48	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры "Третий лишний"	1		
49	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и пере лазания по гимнастической стенке. Разучивание игры "Бездомный заяц". Игра "Удочка"	1		

50	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	1		
51	обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры "Чехарда"	1		
52	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений ОРУ на гимнастической скамейке	1		
53	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры "День и ночь"	1		
54	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет "Веселые старты"	1		
55	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах "Веселые старты"	1		
56	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1		
57	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	1		
58	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	1		
59	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1		
60	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок	1		
61	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 <sup>0</sup>	1		
62	Обучение торможению на лыжах	1		
63	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	1		
64	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	1		
65	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно- силовых качеств во время движения на лыжах	1		
66	Обучение движению на лыжах "змейкой" и ступающим шагом в подъем от 5-8 <sup>0</sup>	1		

67	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе	1		
68	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с маленькими мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры "Вышибалы"	1		
69	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры "Анти вышибалы"	1		
70	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры "Снежки"	1		
71	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры "Охотники и утки"	1		
72	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры "Мяч из круга"	1		
73	Обучение броскам мяча в кольцо способом "снизу". Разучивание игры "Мяч соседу"	1		
74	Обучение броскам мяча в кольцо способом "сверху". Разучивание игры "Горячая картошка"	1		
75	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры "Гонки мячей в колоннах"	1		
76	Обучение броскам и ловле мяча в сетку. Разучивание игры "Перекинь мяч"	1		
77	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры "Вышибалы маленькими мячами"	1		
78	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра "Удочка"	1		
79	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры "Быстрая подача"	1		
80	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра "Охотники и утки"	1		
81	Обучение стойки на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра "Тараканчики"	1		
82	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра- эстафета с гимнастическими палками	1		
83	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами "Передал- садись"	1		
84	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно- силовых качеств во время круговой тренировки	1		

85	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры "Пустое место"	1		
86	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры "Коньки-горбунки"	1		
87	Совершенствование упражнений акробатики.	1		
88	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки-горбунки"	1		
89	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра "Охотники и утки"	1		
90	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры "Пустое место"	1		
91	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Правильный номер"	1		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра "Правильный номер с мячом"	1		
93	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра "Перетяжки"	1		
94	Развитие выносливости различными способами. Игра "День и ночь"	1		
95	Совершенствование технике низкого старта. Обучение понятию "стартовое ускорение". Развитие скоростных качеств	1		
96	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете "Кто дальше прыгнет?"	1		
97	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучения прыжкам через низкие барьеры	1		
98	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1		
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1		