

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации МО "Старокулаткинский район"

МБОУ - Старокулаткинская СШ №2 имени Героя Российской Федерации
Р.М.Хабибуллина

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Рафикова Г.Ш.

Приказ №

От « » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

**для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 год учебный год**

Составитель: Абитова Зульфия Расимовна
учитель начальных классов

р.п. Старая Кулатка 2023

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных способностей (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры (Вариативная часть) Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</i>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1	
<i>Легкая атлетика – 6ч.</i>			
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1	Учи.ру
3	Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1	Учи.ру
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1	
5	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1	
6	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1	РЭШ
7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	
<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 5 ч.</i>			
8	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1	

9	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	Учи.ру
10	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1	
11	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1	
12	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	Учи.ру
<i>Подвижные игры – 9 ч.</i>			
13	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	
14	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	
15	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	
17	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
18	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	Учи.ру
19	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	РЭШ
21	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба со скандинавскими палками, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Учи.ру
<i>Гимнастика с элементами акробатики –14 ч.</i>			
22	Правила по технике безопасности на уроках	1	Учи.ру

	гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.		
23	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
24	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
25	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	Учи.ру
26	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	РЭШ
27	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	
28	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	
29	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.	1	
30	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Учи.ру
31	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	1	
32	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка.	1	
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	
34	Перелазание через горку матов. ОРУ в движении.	1	РЭШ
35	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	1	
<i>Пешая подготовка – 14ч.</i>			
36	Техника безопасности при занятиях со скандинавскими палками. строевая подготовка.	1	Учи.ру

37	Построение в шеренгу с палками в руках. Переноска и надевание палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	
38	Разучивание скользящего шага.	1	Учи.ру
39	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	РЭШ
40	Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1	
41	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	РЭШ
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
43	Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение с палками ступающим и скользящим шагом.	1	
44	Передвижение с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление).	1	Учи.ру
45	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1	
46	Урок - игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1	
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	Учи.ру
49	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше».	1	
Легкая атлетика – 11 ч.		17	
50	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	Учи.ру

51	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	РЭШ
52	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	1	РЭШ
53	ОРУ. Бег на 30 метров	1	
54	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	
55	Прыжки в длину с разбега (закрепление).	1	
56	Бег. Метание на дальность.	1	Учи.ру
57	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	РЭШ
58	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	
59	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1	
60	Кроссовая подготовка.	1	РЭШ
<i>Подвижные игры –5.</i>			
61	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.	1	
62	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	
63	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
64	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
65	Веселые старты	1	
66	Подведение итогов.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися	Количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Дата изучения	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</i>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1		РЭШ
<i>Легкая атлетика – 6ч.</i>				
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1		Учи.ру
3	Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1		Учи.ру
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
5	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1		
6	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорости бега.	1		РЭШ
7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1		
<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 5 ч.</i>				

8	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1		
9	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1		Учи.ру
10	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1		
11	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1		
12	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		Учи.ру
<i>Подвижные игры – 9 ч.</i>				
13	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1		
14	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1		
15	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		
16	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1		
17	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
18	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		Учи.ру
19	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		РЭШ

21	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба со скандинавскими палками, как жизненно важные способы передвижения человека.	1		Учи.ру
<i>Гимнастика с элементами акробатики –14 ч.</i>				
22	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1		Учи.ру
23	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
24	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
25	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1		Учи.ру
26	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1		РЭШ
27	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1		
28	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1		
29	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.	1		
30	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		Учи.ру
31	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	1		
32	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка.	1		
33	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1		

34	Перелазание через горку матов. ОРУ в движении.	1		РЭШ
35	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	1		
<i>Пешая подготовка – 14ч.</i>				
36	Техника безопасности при занятиях со скандинавскими палками. строевая подготовка.	1		Учи.ру
37	Построение в шеренгу с палками в руках. Переноска и надевание палок. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1		
38	Разучивание скользящего шага.	1		Учи.ру
39	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		РЭШ
40	Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1		
41	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1		РЭШ
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
43	Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение с палками ступающим и скользящим шагом.	1		
44	Передвижение с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление).	1		Учи.ру
45	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1		
46	Урок - игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1		
47	Спуск с небольшого склона. Подъем	1		

	лесенкой.. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».			
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1		Учи.ру
49	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше».	1		
<i>Легкая атлетика – 11 ч.</i>				
50	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1		Учи.ру
51	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1		РЭШ
52	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	1		РЭШ
53	ОРУ. Бег на 30 метров	1		
54	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1		
55	Прыжки в длину с разбега (закрепление).	1		
56	Бег. Метание на дальность.	1		Учи.ру
57	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1		РЭШ
58	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1		
59	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1		
60	Кроссовая подготовка.	1		РЭШ
<i>Подвижные игры –5.</i>				
61	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .	1		

	Развитие координации.			
62	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
63	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1		
64	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65	Веселые старты	1		
66	Подведение итогов.	1		