

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение  
средняя школа «Школа радости»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор НЧ СОУ «Школа радости»

\_\_\_\_\_ Е.А. Ременяк

---

(дата)

***Рабочая программа  
по физической культуре  
(базовый уровень)  
1А класс***

Составитель:  
Папунова Алла Анатольевна,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной  
категории

2020 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, требованиями к содержанию и результатам Основной образовательной программы начального общего образования НЧ СОУ «Школа радости», УМК «Школа России», на основе авторской программы по физическому воспитанию В.И. Ляха.

**Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. \_ М.: ВАКО, 2017**

**Учебник: В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2017**

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса.

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 часа в неделю **99 ч.** за год. В связи с имеющимися материально-техническими условиями НЧ СОУ «Школа радости» третий час физической культуры реализуется за счет курса «Хореография», программа по которому разработана на основе учебного пособия Т.В. Пуртовой «Учите детей танцевать».

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к

определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### ***Планируемые результаты освоения учебного предмета***

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

*Обучающийся научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

*Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять передвижения на лыжах

### **Содержание курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и

перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Планируемые результаты и содержание курса «Хореография» прописаны в отдельной рабочей программе для 1-4 классов.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	20
3	Легкая атлетика	19
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	15
6	Хореография	33
<b>Итого</b>		<b>99</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: физическая культура

Класс: 1 класс

Учитель: Папунова А.А.

Количество часов всего: 99, в неделю 3

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура» М., «Просвещение», 2017 г.

№ п/п	Содержание учебного материала	Скорректиро ванные сроки	Планируем ые сроки
1.	Вводный урок. Техника безопасности. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт». Понятия «шеренга» и «колонна». Передвижение в колонне. Подвижная игра «Ловишка»		02.09
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Повороты направо и налево. Строевые команды. Подвижная игра «Ловишка»		03.09
3.	Хореография. Беседа: понятие «хореография». Техника безопасности на занятиях хореографией. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Знакомство с понятием круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Разучивание позиции ног.		07.09
4.	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега. Строевые упражнения. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»		09.10
5.	Беседа: Возникновение физической культуры. Разминка в движении по кругу. Удержание дистанции. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		10.09
6.	Хореография. Беседа по истории хореографии. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление понятий круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Разучивание позиции ног. Ознакомление с элементами партерной гимнастики.		14.09
7.	Тестирование метания мешочка на дальность. Строевые команды. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси лебеди»		16.09
8.	Русская народная подвижная игра «Горелки». Строевые команды. Упражнения на развитие внимания и равновесия. Беседа: Олимпийские игры»		17.09
9.	Хореография. Беседа по истории хореографии. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Закрепление понятий круг, колонна, шеренга, интервал. Бег, подскоки, галоп. Постановка корпуса. Поклоны. Повторение выученных позиций ног. Разучивание позиций рук.		21.09
10.	Беседа: Что такое физическая культура? Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»		23.09
11.	Темп и ритм. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»		24.09
12.	Хореография. Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость.		28.09
13.	Личная гигиена человека. Разминка в движении. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Салки с		30.09

	домиками»		
14.	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Волк во рву» Беседа: «Пища и питательные вещества».		01.10
15	Хореография. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: постановка корпуса у опоры. Релеве. Деми плие по первой позиции.		05.10
16	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости. Упражнения на запоминание временного отрезка. Подвижная игра «Два Мороза»		07.10
17.	Тестирование подъема туловища из положения лёжа на 30с. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Волк во рву»		08.10
18	Хореография. Распорядок дня. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Знакомство с трамплинными прыжками. Разучивание элементов польки.		12.10
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		14.10
20	Тестирование виса на время. Разминка у гимнастической стенки. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		15.10
21	Хореография. Личная гигиена. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Закрепление разученных элементов польки.		19.10
22	Стихотворное сопровождение на уроках. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» «Совушка»		21.10
23	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» «Совушка».		22.10
24	Хореография. Виды танцев. Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Жуки и пчелы».		02.11
25	Ловля и броски мяча в парах. Разминка с мячами. Подвижная игра «Осада города».		04.11
26	Подвижная игра «Осада города». Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах.		05.11
27	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение трамплинных прыжков. Разучивание прыжков сотэ.		09.11
28	Индивидуальная работа с мячом. Разминка с мячами. Ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»		11.11
29	Школа укрощения мяча. Разминка с мячами. Подвижная игра «Вышибалы»		12.11
30	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: релеве, деми плие по первой и второй позиции. Разучивание батман тандю в сторону. Повторение шага польки.		16.11
31	Подвижная игра «Ночная охота». Разминка с мячами. Ведение, броски, ловля, перебрасывание.		18.11

32	Глаза закрывай – упражнение начинай. Разминка с закрытыми глазами Ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»		19.11
33	Хореография. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Полька».		23.11
34	Перекаты. Разновидности перекатов. Разминка на матах. Группировка. Подвижная игра «Удочка»		25.11
35	Техника выполнения кувырка вперед. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка»		26.11
36	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Тренировка прыжков в движении.		30.11
37	Кувырок вперед. Разминка на матах. Перекаты. Подвижная игра «Успей убрать»		02.12
38	Стойка на лопатках, «мост». Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»		03.12
39	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: разучивание пор де бра (первое). Закрепление релеве, деми плие. Разучивание батман тандю вперед.		07.12
40	Беседа: «Спортивная одежда и обувь». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Волшебные елочки»		09.12
41	Стойка на голове. Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед.		10.12
42	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Танцевальный этюд «Полька».		14.12
43	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Игровое упражнение.		16.12
44	Висы на перекладине. Разминка с гимнастическими палками. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»		17.12
45	Хореография. Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танцевальные игры: «Крокодил Гена», «Жуки и пчелы»		21.12
46	Прыжки со скакалкой. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Шмель»		23.12
47	Прыжки в скакалку. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Шмель»		24.12
48	Хореография. Общая разминка. Показательное выступление: экзерсис у станка и на середине зала, танцевальный этюд «Полька». Эстафета с обручем.		11.01
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий лыжный шаг.		13.01
50	Скользкий шаг на лыжах без палок. Переноска лыж под рукой.		14.01
51	Хореография. Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Разучивание гран плие, батман тандю назад, батман тандю жете. Повторение прыжков.		18.01
52	Повороты переступанием на лыжах без палок. Беседа: «Закаливание».		20.01
53	Ступающий шаг на лыжах с палками. Повторение ранее изученных шагов.		21.01

54	Хореография. Виды танцев. Общая разминка. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами народного танца (русского). Основные шаги.		25.01
55	Скольльзящий шаг на лыжах с палками. Повторение ранее изученных шагов.		27.01
56	Поворот переступанием на лыжах с палками. Повторение ранее выученных шагов.		28.01
57	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Разучивание пор де бра (второе). Повторение прыжков.		01.02
58	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон «полуёлочкой»		03.02
59	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Торможение падением.		04.02
60	Хореография. Общая разминка. Повторение основных шагов русского танца. Разучивание элементов «Ковырялочка» и «Гармошка». Разучивание положения рук русского народного танца.		15.02
61	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повторение элементов лыжной подготовки.		17.02
62	Скольльзящий шаг на лыжах «змейкой». Упражнение в метании на точность.		18.02
63	Хореография. Распорядок дня. Личная гигиена. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Русский народный танец». Танец «Полька»		22.02
64	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Свободное катание.		24.02
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.		25.02
66	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Бабочка», «Море волнуется». Танец «Полька»		01.03
67	Подвижная игра «Белочка-защитница». Разминка с гимнастическими палками.		03.03
68	Броски и ловля мяча в парах. Разминка с мячом. Подвижная игра «Котел»		04.03
69	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Пор де бра (первое и второе), повторение элементов у опоры.		15.03
70	Беседа: «Самоконтроль». Вращение обруча. Разминка с обручем. Висы. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		17.03
71	Обруч – учимся им управлять. Разминка с обручем. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		18.03
72	Хореография. Общая разминка. Повторение основных шагов русского народного танца, «Ковырялочка», «Гармошка». Танцевальный этюд «Русский народный танец».		22.03
73	Круговая тренировка. Разминка с массажными мячами. Подвижные игры.		24.03
74	Прохождение полосы препятствий. Разминка на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Белочка-защитница».		25.03
75	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение прыжков. Эстафета с мягкой игрушкой. Танец «Полька».		29.03
76	Бросок набивного мяча от груди. Разминка с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы»		31.03

77	Бросок набивного мяча снизу. Разминка с набивными мячами. Подвижная игра «Вышибалы»		01.04
78	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Разучивание рон де жам пар тер. Повторение танцевального этюда «Русский народный танец».		05.04
79	Подвижная игра «Точно в цель». Разминка с малыми мячами.		07.04
80	Беседа: «Первая помощь при травмах». Тестирование прыжка в длину с места. Беговая разминка. Подвижная игра «Собачки».		08.04
81	Хореография. Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец».		12.04
82	Техника метания мяча на точность. Разминка с мешочками. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		14.04
83	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3X10м. Разминка в движении. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		15.04
84	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»		19.04
85	Командная подвижная игра «Хвостики». Разминка, направленная на развитие координации движений.		21.04
86	Подвижные игры с мячом. Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»		22.04
87	Хореография. Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»		26.04
88	Ведение мяча. Ведения мяча в движении. Разминка с мячом. Эстафеты.		28.04
89	Эстафеты с мячом. Разминка с мячом. Ведение мяча в движении.		29.04
90	Хореография. Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Полька». Танцевальный этюд «Русский народный танец»		03.05
91	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка в парах. Подвижная игра «Забросай противника мячами»		05.05
92	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Разминка в парах. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		06.05
93	Хореография. Показательные выступления. Концерт.		10.05
94	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.		12.05
95	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Разминка с мячом в движении по кругу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		13.05
96	Хореография. Общая разминка. Танцевальные игры «Жуки и пчелы», «Крокодил Гена», «Я – чайник»		17.05
97	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Собачки»		19.05
98	Тестирование подъема туловища за 30 с. Разминка в движении. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»		20.05
99	Хореография. Общая разминка. Танцевальные игры		24.05

**Список литературы**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.:учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2017
2. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017 (Рабочая программа по физической культуре к учебно-методическому комплексу В.И. Ляха (М.: Просвещение)).
3. Пуртов Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.: ил.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методической кафедры учителей начальных классов от 25.08.2020 №1	Заместитель директора по УВР _____ / <u>Гончарук Л.И.</u> /
_____	_____ (дата)