

Планируемые результаты по физической культуре в 1 классе

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника 1 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

Выпускник 1 класса получит возможность для формирования:

- потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;
- чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно

Познавательные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Коммуникативные УУД.

Выпускник 1 класса научится:

- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- сотрудничать в паре, в группе, команде;
- участвовать в подвижных и спортивных играх.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, принятии решения.

Предметные УУД:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

Знания о физической культуре

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Способы физкультурной деятельности

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов:

- «**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);
- «**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)
- «**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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.

Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 ноги вперёд.

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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. 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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

-

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Раздел учебного курса
1. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности
2. Легкая атлетика
3. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности
4. Подвижные игры
5. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности
6. Гимнастика с элементами акробатики
7. Подвижные игры
8. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности

9.Лыжная подготовка
10.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.
11.Подвижные игры
12.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.
13.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности
14.Легкая атлетика
15.Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности
16.Подвижные игры

Тематическое планирование уроков физкультуры

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	12ч	<p>Ходьба по счёт. Ходьба на носках, на пятках.Бег с ускорением. Бег на 30м. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направленияметания на заданное расстояние.</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м)</p> <p>Понятие «скорость бега».</p>
3.	Раздел 3. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направленияметания на заданное расстояние.</p> <p>Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м)</p> <p>Понятие «скорость бега».</p>
4.	Раздел 4. Подвижные игры	12ч	<p>Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50м ходьба 100м) Подвижные игры. Понятия «дистанция», «здоровье», «скорость бега»</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в кругу. Группировка. Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».</p>

			Развитие силовых качеств
5.	Раздел 5. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты налево, направо. Выполнение команды “Класс шагом марш!” “Класс, стой!”
6.	Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики	18ч	Стойка на носках, на одной ноге гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты налево , направо Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания Игра с лазаньем и перелезанием.
7.	Раздел 7. Подвижные игры	2ч	Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания Игра с бегом на лыжах, пустое место. Передвижение приставным шагом. Игра «Кто быстрее?». Освоение техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости
8	Раздел 8. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания Игра с бегом на лыжах, пустое место. Передвижение приставным шагом. Игра «Кто быстрее?». Освоение техники лыжных ходов. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости
9.	Раздел 9 .Лыжная подготовка	21ч	Игры «Кто дальше проскользит?», «Смелее с горки», «Не задень». Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
10.	Раздел 10. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	1ч	Подвижные игры с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
11.	Раздел 11. Подвижные игры	4ч	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Бросай и поймай».

12.	Раздел 12. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	1ч	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Бросай и поймай».
13.	Раздел 13. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Бросай и поймай».
14.	Раздел 14. Легкая атлетика	12ч	Игра «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей .Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.
15.	Раздел 15. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1ч	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
16.	Раздел 16. Подвижные игры	9	Подвижные игры Пятнашки”. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Развитие выносливости. Подвижные игры Пятнашки”. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). Развитие выносливости.

Календарно – тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе

№	Раздел, тема	Кол .час	по плану	по факту
1	Введение в предмет. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1		
2	Ходьба и бег. Ходьба обычная.	1	3.09	3.09
3	Сочетание различных видов ходьбы			
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра	1	10.09	10.09
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1		
6	Прыжки на месте, с продвижением, на одной и двух ногах.	1	17.09	17.09
7	Прыжок в длину с места. Игры.	1		
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.		24.09	24.09
9	Бросок малого мяча. Эстафеты.	1		
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	29.09	29.09
11	О.Р.У. Бросок малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние	1		
12	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	8.10	8.10
13	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Игра “Пятнашки”	1		
14	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	15.10	15.10
15	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Игра “Третий лишний”	1		

16	Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.	1	22.10	22.10
17	Ходьба и бег между предметами, с изменением направления движения	1		
18	ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	12.11	12.11
19	Гимнастические упражнения. Кувырок вперед. Строевые упражнения Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
20	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	19.11	19.11
21	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	26.11	26.11
22	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты	1		
23	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты	1	3.12	3.12
24	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты	1		
25	ОРУ в движении. Лазание через препятствия. Эстафеты.	1	10.12	10.12
26	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. ОРУ	1		
27	О.Р.У. Беговые упражнения. Равновесие, строевые упражнения	1		10.12
28	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры.	1		17.12
30	Повороты направо, налево. Игра “Змейка”	1		
31	Лазание по гимн.стенке и канату.Эстафеты.	1		24.12
32	ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1		
33	О.Р.У. Бег. Игры. Перелезание через горку матов.	1		14.01
34	Лазание по гимн.стенке и канату. Игра “Иголочка и ниточка”	1		
35	ТБ при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Инструктаж.	1		21.01
36	Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	1		
37	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.	1		28.01
38	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
39	О.Р.У. Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок.	1		
40	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1		
41	О.Р.У. Эстафеты на свежем воздухе.	1		11.02
42	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.	1		
43	(Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.) О.Р.У. Эстафеты, игры на свежем воздухе. Строевые упражнения.	1		18.02
44	Повороты переступанием	1		

45	(Передвижение на лыжах). О.Р.У Бег. Строевые упражнения.	1		4.03
46	Подъемы и спуски под уклон	1		
47	(Передвижение на лыжах.) О.Р.У. Эстафеты. Игры «Два мороза» «Змейка»	1		11.03
48	ТБ во время подвижных игр. ОРУ. Игра «К своим флажкам.» Эстафеты	1		
49	ОРУ. Игры “Пятнашки”, “Успей выбежать”	1		18.03
50	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	1		
51	ОРУ в движении. Игры “Прыгающие воробушки”, “Зайцы в огороде”	1		
52	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1		
53	ОРУ в движении. Игры: “Лисы и куры”, “Точный расчет”	1		
54	Бросок баскетбольного мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
55	Эстафеты с мячами. Игра “Бросай - поймай”	1		
56	ОРУ в движении. Игры “Прыгающие воробушки”, “Зайцы в огороде”. Эстафета	1		
57	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
58	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты	1		
59	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1		
60	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
62	Бросок мяча снизу на месте в щит	1		
63	Ведение мяча снизу на месте. Игра “Мяч в обруч”	1		
64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Обобщающий урок. Метание малого мяча в цель	1		

Лист изменений в тематическом планировании

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 1класс

Контрольные упражнения	Уровень			Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места,	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					