муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №30

городского округа г. Рыбинск Ярославской области

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано**  Протокол МО № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждаю**  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Новикова  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**Рабочая программа по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура 1 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

ФИО разработчика: Пугачева Кристина Станиславовна

должность учитель

категория первая

**Рыбинск**

**2020 год**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета по « Физической культуре» в 1 классе.**

1**.Предметные результаты** освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

**Знания о физической культуре:**

*Ученик, окончивший 1 класс, научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела)
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Ученик, окончивший 1 класс, получит возможность научиться:*

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

*Ученик, окончивший 1 класс, научится:*

* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* выполнять базовую технику самбо;

*Ученик, окончивший 1 класс, получит возможность научиться:*

* *- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

**Физическое совершенствование**

*Ученик, окончивший 1 класс, научится:*

* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,
* гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

*Ученик, окончивший 1 класс, получит возможность научиться:*

* *- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять передвижения на лыжах*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

**Личностные результаты:**

* Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям иценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
* Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
* Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
* Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
* Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
* Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
* Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
* Сформированность духовно-нравственнойкультуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты:**

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

**2.Содержание учебного** **предмета.**

**1 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Основное содержание** |
| **Знания о физической культуре.** | **Физическая культура*:*** Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.  **Истории физической культуры*:*** История древних Олимпийских игр: миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси.  **Физическая культура человека.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  Режим дня и личная гигиена. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Игры и развлечения: выбор одежды, обуви и инвентаря. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность:**  ***Спортивные игры:***  *Раздел «Футбол».*  *Раздел «Баскетбол».* | Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «салки», «попади в цель», «пятнашки», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».Игра в футбол по простейшим правилам.  Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «подвижная цель», «попади в кольцо». |
| ***Самбо:***  *Раздел «Гимнастика».* | Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо. Упражнения на развитие гибкости.  Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.  Подвижные игры: «горелки», «карлики и великаны», «повтори за мной», «эстафета на полосе препятствий».  Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.  Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.  Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.  Равновесие с различным положением рук.  Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.  Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.  Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.  Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади.  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Лазанье по гимнастической стенке;  Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий.  Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах.  Игры - задания, эстафеты, полоса препятствий. |
| *Раздел «Самбо».* | Зарождение и развитие борьбы самбо. Самбо, как национальный вид спорта, который использовался для подготовки солдат на Руси. Игра «тяни в круг», «бой петухов», «перетягивание в парах», «вытолкни из круга». |
| ***Лёгкая атлетика*** | Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.  Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Бег с ускорением.  Прыжки с места и с разбега в высоту; с высоты; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения самостоятельно и в парах.  Метание малого мяча на точность. Броски набивного мяча.  Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «третий лишний»; «салки с ленточками». Эстафеты. Подвижные игры на отработку навыков метания - метко в цель»; «кто дальше бросит». |
| ***Лыжная подготовка*** | Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте, размыкания в строю. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Спуск со склонов в высокой стойках. Преодоление подъемов ступающим, скользящим. Обучение торможению падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1000 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «быстрый лыжник», «быстрая команда». |
| ***Плавание*** | Простейшие сведения из истории плавания. Правила безопасности на водоёме. |
| ***Народные игры*** | Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «гуси-лебеди», «волк во рву», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору».  Игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки», «удочка», «защита укрепления», «шишки, желуди, орехи».  Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «жмурки», «ловишка», «пятнашки», «третий – лишний», « «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами».  Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов»,. |

**3.Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
|  |
| Знания о физической культуре | В процессе урока |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность:**  ***Спортивные игры: баскетбол, футбол*** | 14 |
| ***Лёгкая атлетика*** | 21 |
| ***Лыжная подготовка*** | 29 |
| ***Самбо: гимнастика, самбо*** | 19 |
| ***Народные игры*** | 16 |
| ***Плавание*** | В процессе уроков |
| **ИТОГО** | 99 |

**Календарно-тематическое планирование**

Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 1класс (1 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** |
| 1 | сентябрь | Урок - «Путешествие в страну здоровья». «*Физическая культура у народов Древней Руси».*  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. | Физическая культура у народов Древней Руси.  Что изучает предмет физическая культура? Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Игра: «к своим местам». | Иметь представление об истории зарождения физической культуры в Древней Руси. Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Фронтальный опрос | наличие заданий по выбору |
| 2 | сентябрь | Урок- театрализация «Что я знаю себе?»  Режим дня и личная гигиена. | Режим дня и личная гигиена. Выбор одежды и обуви для занятий физкультурой. Подвижные игры «Ребята, по местам!», «День и ночь» | Знать о правильном режиме дня и соблюдать в повседневной жизни. Осваивают двигательные действия, универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный опрос | наличие заданий по выбору |
| 3 | сентябрь | Урок- театрализация «Братья наши меньшие».  Беговая подготовка. Ходьба и бег. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Салки на марше». | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 4 | сентябрь | Урок - игра «Самый быстрый». Беговая подготовка. Бег с ускорением. | Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?» | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | опознавательные знаки для разного уровня сложности |
| 5 | сентябрь | Урок – представление «Дорога к доброму здоровью». Беговая подготовка. Бег с ускорением. | Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?» | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | не выделяя среди сверстников |
| 6 | сентябрь | Урок – соревнование.  Беговая подготовка.  Бег с изменяющимся направлением движения. | Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скоростных способностей (бег 30м) | Работа в парах |
| 7 | сентябрь | Урок-театрализация «Я не похож на других».  Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. | Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | наличие заданий по выбору |
| 8 | сентябрь | Урок –представление «Путешествие в Спортландию». Прыжковая подготовка. Прыжки с продвижением. | Возникновение первых соревнований. Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Фронтальный опрос | поощрение любых проявлений инициативы |
| 9 | сентябрь | Урок-сказка «Маленький спортсмен».  Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание. | Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка скоростно-силовых способнос-тей (прыжок в длину с места). | использование фотографий или карточек |
| 10 | сентябрь | Урок – «Я способен, я смогу». Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту. | Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | наличие заданий по выбору |
| 11 | сентябрь | Урок – преодоление «Я - силач».  Броски большого мяча. | Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 12 | сентябрь | Урок-экскурсия  *«История древних Олимпийских игр: миф о Геракле».* Подвижные игры на материале легкой атлетики. | История древних Олимпийских игр: миф о Геракле.Упражнения на развитие скоростных способностей - бег из разных исходных положений. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки». | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения олимпийских игр. Осваивают двигательные действия. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный опрос |  |
| 13 | сентябрь | Урок-игра «Я знаю, я умею».Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. | Названия разученных упражнений, спортивного инвентаря и правил безопасного поведения. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Работа по группам |
| 14 | сентябрь | Урок-игра «Зоологические забеги».  Игры на развитие скоростно-силовых способностей. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |  | не выделяя среди сверстников |
| 15 | сентябрь | Урок – путешествие «В страну здоровья». Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | наличие заданий по выбору |
| 16 | сентябрь | Урок-игра «Будь осторожен и внимателен».  Игры на развитие скоростно-силовых способностей с ориентированием в пространстве | Игры на развитие скоростно-силовых способностей с ориентированием в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 17 | октябрь | Народные игры. | Игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки», «удочка», «защита укрепления», «шишки, желуди, орехи». | Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | избегать постановки с отвлекающими внимание предметами |
| 18 | октябрь | *«История возникновения мяча».*Техника передвижений в баскетболе. | Техника передвижений: (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения элементов баскетбола. | Фронтальный опрос | наличие заданий по выбору |
| 19 | октябрь | Ведение баскетбольного мяча. | Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «падающая палка», «день и ночь», | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения элементов баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  |  |
| 21 | октябрь | Игры – задания в баскетболе. | Подвижные игры: «зоркий глаз», «борьба за мяч», «мяч ловцу». | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения элементов баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами |
| 22 | октябрь | *Техника безопасности в футболе.* Разновидности ведения мяча в футболе. | Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «пятнашки». | Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Фронтальный опрос |  |
| 23 | октябрь | Элементы тактических действий. | Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «салки», «к своим флажкам», «попади в цель», «лиса и куры», «метко в цель», «кто дальше бросит». | Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. |  | использование фотографий или карточек |
| 24 | октябрь | Игровые упражнения с малыми и большими мячами. | Игровые упражнения с малыми и большими мячами:«брось — поймай», «подвижная цель», «кто дальше бросит». | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |

Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 1 класс (2 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** |
| 25/1 | ноябрь | *«Измерение длины и массы тела».*  Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Снарядовая гимнастика. | Измерение длины и массы тела. Знакомство с гимнастическими снарядами. Определяют и кратко характеризуют физические упражнения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Упражнения в висе- вис стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Игра «Класс, смирно!». | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Фронтальный опрос |  |
| 26/2 | ноябрь | Организующие команды и приемы. Снарядная гимнастика. | Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Пройти бесшумно». | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения висов. Осваивают висы. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. | Контроль правильнос-ти выполне-ния органи-зующих упражнений и строевых команд. | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий |
| 27/3 | ноябрь | «*Комплексы утренней зарядки и физкультминуток».* Акробатика. Упоры, седы. | Знакомятся с комплексами утренней зарядки и физкультминуток. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!» | Включают в собственный режим дня различные комплексы утренней гимнастики и физкультминуток. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Фронтальный опрос |  |
| 28/4 | ноябрь | Простые акробатические упражнения. | Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.  Группировка из различных положений. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!» | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 29/5 | ноябрь | Элементы гимнастики для развития гибкости. | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка». | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения группиров-ки, перека-тов. | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами |
| 30/6 | ноябрь | Акробатика.  *«Определение качества осанки».* Кувырок вперед. | Определение качества осанки.  Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка». | Умеют оценивать уровень собственного здоровья. Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя). |  |
| 31/7 | ноябрь | Ползание и переползание. | Кувырок вперед в упор присев. Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.  Подвижная игра «Космонавты». | Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Знают о прикладном значении гимнастических упражнений, умеют технически правильно выполнять ползание и переползание через препятствие. | Контроль техники выполнения кувырка вперед. | Группировать похожие задания вместе |
| 32/8 | ноябрь | Мост из положения лежа на спине. | Мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей». | Осваивают технику выполнения моста из положения лёжа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |  |
| 33/9 | ноябрь | Передвижение и лазание по гимнастической стенке и скамейке. | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.  Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. | Умеют технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке и лазание по наклонной скамейке. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. |  | знаковая система оценивания |
| 34/10 | ноябрь | Равновесие с различным положением рук. | Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижная игра «Мышеловка», «Салки — догонялки», Змейка». | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Взаимодействуют в группах. |  | использование фотографий или карточек |
| 35/11 | ноябрь | Упражнения в висе. Прикладная гимнастика. Перелезания. Преодоление полосы препятствий. | Перелезание через гимнастическую скамейку. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Повтори-ка» | Осваивают технику перелезания через гимнастическую скамейку. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическую скамейку. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. | Оценка уровня развития силовых способностей | наличие заданий по выбору |
| 36/12 | декабрь | Упражнения в висе. | Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Игра «Конники-спортсмены». | Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений в висе. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные. Соблюдают правила техники безопасности. | Оценка уровня развития равновесия. | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 37/13 | декабрь | *«Зарождение и развитие борьбы самбо».* | Зарождение и развитие борьбы самбо. Игра «тяни в круг», «бой петухов». | Знают историю и развития борьбы самбо, её роль и значение, для подготовки солдат русской армии. Соблюдают правила техники безопасности. | Фронтальный опрос | знаковая система оценивания |
| 38/14 | декабрь | Подвижные игры на материале самбо. | Самбо, как национальный вид спорта, который использовался для подготовки солдат на Руси. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «выталкивание из круга». | Соблюдают правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. |  | использование имитационных упражнений |
| 39/15 | декабрь | Прыжки со скакалкой. | Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах.  Игры - задания, эстафеты. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметом. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Умеют взаимодействовать в команде. |  |  |
| 40/16 | декабрь | Специальные беговые и прыжковые  упражнения. | Специальные беговые и прыжковые упражнения: прыжки на месте; в движении; на одной, двух ногах. Игры: «попрыгунчики-воробушки», «вороны и воробьи». | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. |  | избегать расстановки с отвлекающими внимание предметами |
| 41/17 | декабрь | Народные игры. | Игры, отражающие отношение человека к природе: «кошки-мышки», «море волнуется». | Соблюдают правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. |  | Группировать похожие задания вместе |
| 42/18 | декабрь | Элементы баскетбола. | Специальные имитационные упражнения. Стойки, ведение мяча, броски, ловля и передача мяча в игровых заданиях: «гонка мячей», «передал -садись», «метко в цель».. | Умеют взаимодействовать в команде. Соблюдают правила техники безопасности в работе с мячом. Осваивают технику элементов баскетбола в игровой деятельности. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 43/19 | декабрь | Эстафеты на материале баскетбола. | Эстафеты на материале баскетбола: ведение, передачи, броски и ловля мяча. | Умеют взаимодействовать в команде. Соблюдают правила техники безопасности в работе с мячом. Осваивают технику элементов баскетбола в игровой деятельности. |  | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий |
| 44/20 | декабрь | Игры на развитие координации, внимания. | Игры, направленные на развитие координации, внимания,: «жмурки», «пятнашки», «отгадай, чей голосок». | Проявляют качества координации при выполнении игр. |  |  |
| 45/21 | декабрь | Игры на развитие ловкости и быстроты. | Общеразвивающие упражнения без предмета.Игры на развитие ловкости и быстроты: «ловишка», «веревочка под ногами» «третий – лишний»,. | Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Умеют взаимодействовать в команде. |  |  |
| 46/22 | декабрь | Народные игры. | Народные игры : игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки», «удочка», «защита укрепления», «шишки, желуди, орехи». | Соблюдают правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. |  |  |

Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 1 класс (3 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** |
| 47/1 | январь | *«Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями».*  Организующие команды. Передвижение на лыжах. | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. | Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. | Фронтальный опрос | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 48/2 | январь | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке. Надевание и переноска лыж. Ступающий шаг. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке. | использование имитационных упражнений |
| 49/3 | январь | Имитация отдельных фаз и положений лыжника. | Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |
| 50/4 | январь | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты на лыжах. | Повороты на месте переступанием. Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат, Снежинки и звездочки». | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска, поворотов. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения ступающего шага. | поощрение любых проявлений инициативы |
| 51/5 | январь | Ходьба на лыжах с преодолением препятствий. | Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. | Овладевают навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую. Научится сохранять равновесие. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 52/6 | январь | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты. | Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире», «Кто дальше прокатиться?». | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения поворотов на месте. | знаковая система оценивания |
| 53/7 | январь | Скользящий шаг. Спуски и подъёмы. | Скользящий шаг без палок. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору» | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения скользящего шага | использование имитационных упражнений |
| 54/8 | январь | Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах. | Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Контроль техники выполнения подъема по склону |  |
| 55/9 | январь | Передвижения на извилистойлыжне при изменении направлений движения. | Спуски под уклон. Подъём по склону ступающим шагом. Подбирание предметов во время спуска. Упражнения на развитие координации и выносливости. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Эстафеты. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Оценка развития выносливости. | использование имитационных упражнений |
| 56/10 | январь | Подъёмы, спуски, повороты на лыжах. | Скользящий шаг. Спуск со склонов в высокой стойках. Преодоление подъемов ступающим, скользящим. Обучение торможению падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Группировать похожие задания вместе |
| 57/11 | январь | Прохождение отрезков. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | использование имитационных упражнений |
| 58/12 | январь | Игры на лыжах. | Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон» на дистанции 1км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | наличие заданий по выбору |
| 59/13 | февраль | Передвижение на лыжах до 1км. Спуски и подъёмы. | Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Контроль техники выполнения спусков и подъемов. | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 60/14 | февраль | Передвижение на лыжах разными способами. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени прохождения дистанции. |  |
| 61/15 | февраль | Круговая эстафета на лыжах. | Круговая эстафета на лыжах с этапами по 150м. | Научаться взаимодействовать в команде логически мыслить, совершенствуют выносливость. |  | наличие заданий по выбору |
| 62/16 | февраль | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «быстрый лыжник», «быстрая команда».  Упражнения на выносливость и координацию. | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Группировать похожие задания вместе |
| 63/17 | февраль | Технические приёмы баскетбола. | Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. | Описывают технику передвижения в стоке баскетболиста и используют ее в процессе игровой деятельности. |  | знаковая система оценивания |
| 64/18 | февраль | Ведение и броски баскетбольного мяча. | Различные приемы ведения баскетбольного мяча: правой и левой рукой на месте, шагом по прямой, бегом, змейкой, обеганием стоек. Броски мяча в кольцо с места двумя руками. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | не выделяя среди сверстников |
| 65/19 | март | Ловля и передача баскетбольного мяча. | Различные приемы ведения баскетбольного мяча: правой и левой рукой на месте, шагом по прямой, бегом, змейкой, обеганием стоек. Броски мяча в кольцо с места двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди с места и одного шага вперед. Игра «передал- садись». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Работа в парах |
| 66/20 | март | Подвижные игры на основе баскетбола. | Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки. | поощрение любых проявлений инициативы |
| 67/21 | март | Подвижные игры с мячом | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игры:«борьба за мяч», «мяч ловцу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 68/22 | март | Тактические действия в баскетболе. | Тактические действия в баскетболе – выполнение изученных элементов: от ведения до бросков в кольцо. | Описывают технику изученных элементов в баскетболе и используют ее в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 69/23 | март | Встречные и линейные эстафеты с мячом. | Встречные и линейные эстафеты с баскетбольным мячом.. | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 70/24 | март | Подвижные игры на материале баскетбола. | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игры:«борьба за мяч», «мяч ловцу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 71/25 | март | Технические приёмы в футболе. | Специальные упражнения футболиста. Иммитационные упражнения. Приемы ведения, ударов и остановок мяча. Игра «точно в ворота». | Описывают технику изученных элементов в футболе и используют ее в процессе игровой деятельности. |  |  |
| 72/26 | март | Ведение, передачи и остановки мяча в футболе. | Тактические действия в футболе: игровые задания и простые соединения элементов футбола: сочетание ведения и удара в ворота, остановка мяча и передача мяча патрнеру.. | Описывают технику изученных элементов в футболе и используют ее в процессе игровой деятельности. |  | использование фотографий или карточек |
| 73/27 | март | Тактические действия в футболе. | Использование изученных технических приемов в игре в футбол по упрощенным правилам. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в команде при выполнении технических действий в игре. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время игр. |  | Использовать знаковые символы для ориентации ребенком в выполнении заданий, планировании действий |
| 74/28 | март | Игра по упрощенным правилам в футбол. | Игра по упрощенным правилам в футбол. | Осваивают технические действия во время спортивной игры в футбол. |  |  |
| 75/29 |  | Встречные и линейные эстафеты на развитие быстроты. | Встречные и линейные эстафеты без предмета. | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. |  | использование фотографий или карточек |
| 76/30 |  | Подвижные игры по выбору. | Подвижные игры по выбору. | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Работа в группе |

Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 1 класс (4 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Основные виды учебной деятельности** | **Форма контроля** | **Работа с детьми ОВЗ** |
| 77/1 | апрель | *«История появления мяча и игр с мячом».* Подвижные игры на основе бросков мяча. | История появления мяча и игр с мячом. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Имеют представление об истории зарождения игровых видов спорта: футбол, баскетбол. Знают и отличают футбольный мяч от баскетбольного. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный опрос | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 78/2 | апрель | Подвижные игры на развитие координационных способностей. | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Попади в кольцо». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | использование имитационных упражнений |
| 79/3 | апрель | Игровые упражнения с малыми и большими мячами. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игры: «зоркий глаз», «борьба за мяч», «мяч ловцу». | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 80/4 | апрель | Народные подвижные игры. | Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «горелки», «жмурки», «ловишка». | Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 81/5 | апрель | ИТБ на занятиях лёгкой атлетики. Прыжки с места в длину, в высоту, с высоты. | 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. Прыжки с места в длину, в высоту, с высоты. | Описывают технику беговых и прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговые и прыжковые упражнения. Осваивают технику бега и прыжков различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 82/6 | апрель | Упражнения на развитие скоростных качеств Челночный бег. | Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Челночный бег 3\*5м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | знаковая система оценивания |
| 83/7 | апрель | Прыжковая подготовка. | Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Броски набивного мяча. Подвижная игра «По грибы». | Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | использование имитационных упражнений |
| 84/8 | апрель | Кросс по слабопересечённой местности. | Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка выносливости в 4-мин беге. |  |
| 85/9 | апрель | Прыжки в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры» | Описывают технику прыжковых упражнений .Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжков в длину с места. | использование имитационных упражнений |
| 86/10 | апрель | Метание малого мяча. | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель» | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (меткость). | Группировать похожие задания вместе |
| 87/11 | апрель | Бег на 1000м. | Бег на 1000м без учета времени: темп по выбору учащихся. | Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | использование имитационных упражнений |
| 88/12 | май | Метание малого мяч на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (дальность). | наличие заданий по выбору |
| 89/13 | май | Прыжки через естественные препятствия. | Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения самостоятельно и в парах. | Уметь применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. |  | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |
| 90/14 | май | Преодоление препятствий. | Полоса препятствий из 4-5 заданий. | Уметь применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. |  |  |
| 91/15 | май | «*История спортивных игр: футбол, баскетбол».* Ведение и остановка мяча в футболе. | История спортивных игр: футбол, баскетбол. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Подвижная игра «мяч ловцу» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | Фронтальный опрос | наличие заданий по выбору |
| 92/16 | май | Выполнение ударов. | Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Игра «метко в цель» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |  | Группировать похожие задания вместе |
| 93/17 | май | Выполнение ударов и остановок мяча. | Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Ведение и остановка мяча: остановка опускающегося мяча серединой подъема. Игра –задание: остановка мяча у флажков. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |  | знаковая система оценивания |
| 94/18 | май | Тактические действия в футболе. | . Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Игра: «мяч соседу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |  | не выделяя среди сверстников |
| 95/19 | май | Подвижные игры на материале футбола. | Подвижные игры на материале футбола: «к своим флажкам», «метко в цель», «пятнашки» «кто быстрее». | . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении во время выполнения игровых заданий в футболе. |  | Работа в парах |
| 96/20 | май | Упражнения для развития быстроты и ловкости. | Упражнения для развития быстроты и ловкости. Игра в футбол по простейшим правилам. | . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении во время выполнения игровых заданий в футболе. |  | поощрение любых проявлений инициативы |
| 97/21 | май | Народные игры. | Игры, отражающие отношение человека к природе: «гуси-лебеди», «у медведя во бору», «воробьи-попрыгунчики». | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время народных игр. |  |  |
| 98/22 | май | *«Простейшие сведения из истории плавания».* Игры, отражающие быт русского народа | *«Простейшие сведения из истории плавания».* Игры, отражающие быт русского народа: «охотники и утки», «удочка», «защита укрепления», «шишки, желуди, орехи». | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный опрос |  |
| 99/23 | май | *«Правила безопасности на водоёме».* Игры, отражающие отношение человека к природе: | «Правила безопасности на водоёме». Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «гуси-лебеди», «волк во рву», «вороны и воробьи», «зайцы в огороде», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору». | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный опрос | смена деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом |