

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

А.В.Е. - (Елгишиева А.В)

«30» август 2019 год

«Утверждено»

Директором

МКОУ «Иммунная ООШ»

Г.Х.Я. - (Янмурзаева Г.Х.)

«30» 08 2019 год



Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе.

Автор: В.И. Лях А.А .Зданевич

Всего 102ч.,3ч в неделю.

2019-2020 учебный год.

Составила : учитель нач. классов

Шаванова Р.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

физическая культура

1 класс

УМК «Школа России» автор *В.И. Лях А.А. Зданевич*

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программой В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» в 1 классе – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МОУ «СОШ «ЛЦО»

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч) Согласно учебному плану МОУ «СОШ «ЛЦО» на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 99 учебных часа.

Ценностные ориентиры

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(17часов). *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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(22часа). *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры(20 часов). *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола(19 часа)

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

Кроссовая подготовка(21час)*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.

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

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, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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					

Календарно-тематическое планирование

1 класс

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Дата проведения факт</i>
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
		Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».		
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге.	
3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	

8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.	
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. способности.	
12	Подвижные игры 20 часов. Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.		
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.		

15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
			Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
			Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со	

			сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		
24	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
25	Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
26	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.		
27	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.		
	(Вторая четверть 23 часа)		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности.	
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
30	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.		
31	Подвижные игры. Игра Эстафеты.	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.		
32	<i>Гимнастика 17 часов.</i>		Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и	

			<p>назначение гимнастических снарядов.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику.</p> <p>Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений.</p> <p>Развить координационные способности.</p>	
	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно».		
33	Строевые упражнения. Перекаты.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».		
35	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».			
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».		
37	Перекаты в			

	группировке из упора стоя на коленях.			
				<p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p>
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.			
				<p>Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить координационные способности.</p>
40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		
41	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».		
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по		

	скамейке.	гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
43	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».		
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		
			<p>Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок.</p> <p>Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p> <p>Развить силовые способности.</p>	
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.			
46	Лазание по канату. Перелезание через коня.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».		
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».		
48	Перелезание через препятствия.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание		

		через коня. Игра «Три движения».		
49	Кроссовая подготовка 19 часов.			
	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	Инструктаж по Т.Б Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.	
50	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие скорость бега.		
51	Подвижная игра «Охотники и утки».	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».		
52	Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.		
			Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.	
53	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Понятие здоровье.		
54	Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ		

		Подвижная игра «День и ночь».		
55	Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.		
56	Подвижная игра «Пятнашки»	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.	Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха.	
57	Подвижная игра «Охотники и утки».			
58	Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ.		
59	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.		
60	Равномерный бег. Эстафеты.			
61	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»		
62	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».		
63	Равномерный бег. Эстафеты.	Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты.		
64	Равномерный бег. Подвижные игры с	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.		

	мячами.			
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.			
66	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.		
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.		
68	<i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i>			
	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.	
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.	

72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.			
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		
75	Передача мяча. Эстафеты с мячами.			
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.		
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».			
	(Четвертая четверть 23 часа)			
78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p>	
79	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ.		

	утки».	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».			
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».		
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».		
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».		<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p>	
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».		

89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
90	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i>			
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростные способности.	
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
92	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
93	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».			
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.	
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».		
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		

	ноги.			
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развить скоростно-силовые качества.	
98	Метание набивного мяча из разных положений.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.		
99	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.		