

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя образовательная школа с. Гаровка 2**

**Согласовано:**

Заместитель директора по УВР

 Л.А. Стригова

« 30 » 08 2019г.



Свердловский филиал

Директор МБОУ СОШ

И.В.Белашова

2019г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1 класса**

3 часа в неделю (всего 99 часов)

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ с. Гаровка 2 – А.Н.Скотнев

**2019 – 2020 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, примерной программой начального общего образования и авторской программой А.П. Матвеева для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Нач. классы (1-4), Москва. «Просвещение», 2008г и сборником программ «Образовательная система «Школа 2100»/ Под науч. ред. Д.И.Фельдштейна. Изд. 2-е, доп. - М.: Баласс, 2009).

Программа предназначена для учащихся 1 классов и рассчитана на один учебный год по 3 часа в неделю (33 учебные недели).

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования (2 стандарт) по физической культуре **предметом обучения** в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Использование всего периода обучения данной программы является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных особенностей и особенности полового развития каждого ученика.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	3 ч.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3 ч.
<b>Физическое совершенствование: 93 ч.</b>	
легкая атлетика	12+9 ч.
лыжные гонки	21 ч.
гимнастика	15 ч.
подвижные и спортивные игры	15+21 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первых соревнований;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

### Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

### Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

### Методы проведения занятий разнообразны:

метод показа, метод сравнения, метод анализа.

### Формы организации учебного процесса:

индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

### Формы контроля опорной системы знаний:

наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

### К концу первого года обучения ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА\**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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	6,2-5,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

**Спортивное оборудование:**

**Гимнастика с основами акробатики:** козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

**легкая атлетика:** секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

**подвижные и спортивные игры:** свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

**лыжные гонки:** лыжи, лыжные палки.

**Список литературы,** используемый при разработке программы по физической культуре:

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования.
2. Примерные программы по учебным предметам. «Начальная школа» в 2 частях, 2-ая часть. Руководитель проекта: член-корреспондент РАО А.М.Кондаков. Издательство «Просвещение», Москва, 2010г..
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.
4. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

**Учебники по физической культуре:**

А.П. Матвеев. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

**Учебные диски:**

1. «Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
3. «История Спорта» – компакт-диск.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс 99 часов**

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>									
1	Как будем тренироваться, Т/Б	Вводный (1 час)	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;- подбор одежды и обуви для спортивных	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	
2	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.	Теоретический (1 час)	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.		
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Комбинированный (1 час)	Знать:- организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельному физическому совершенству.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения		
<b>Раздел программы «Способы физкультурной деятельности» 3 часа</b>									
4	«Зачем нужен режим дня», Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.		
5	Простейшие закаливающие процедуры, Т/Б.	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.		

6	Физическая нагрузка и её влияние на сердце, Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; как действуют физические упражнения на мышцы человека; как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью	Необходимость отслеживание состояния своего здоровья	Умение оказывать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям		
---	---	-------------------------	---	--------------------------------------	--	---	-----------------------------------	--	--

**Раздел программы «Физическое совершенствование» (93 часа)**

«Лёгкая атлетика» (12 часов).

7	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия		
8	Беговая змейка, Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний	Флажки, конусы	
9	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег	Соревновательный (1 час)	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы, секундомер	
10	Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
11	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Флажки, конусы	
12	Бег с преодолением препятствий. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Кубики, скакалки, флажки, конусы	

13	Попрыгунчики	Соревновательный (1 час)	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочерёдно; -прыжки на скакалке	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Скакалки	
14	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Соревновательный (1 час)	Знать: прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; правила личной гигиены.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой рас-порядок дня	Скакалки, наглядные пособия	

«Подвижные и спортивные игры» (15часов)

15	Дальний прыжок, Т/Б	Игровой (1 час)	Знать:-технику выполнения прыжка в длину с места;- правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Скакалки, веревочка, конусы	
16	Прыжки со скакалкой. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.		
17	Упражнения с малым мячом.	Комбинированный (1 час)	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.		
18	Метание малого мяча в цель. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	
19	Правила в игре, их значение.	Игровой (1 час)	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.		

20	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; - уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Флажки разного цвета или кубики	
21	Олимпийские игры, их история.	Комбинированный	Знать: - историю развития физической культуры; - Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.		
22	Игра «Лиса и куры». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; - уметь ускоряться; - менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Конусы, флажки	
23	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	Игровой (1 час)	Знать: правила игры; - знать слова ведущих; - менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Конусы, флажки, гимнастическая скамейка	
24	Игра «Кто дальше бросит». Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, теннисные мячи, маметали малые резиновые	
25	Игра «Пятнашки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
26	Игра «Прыгающие воробушки». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочередной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Конусы, скакалки	

27	Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи	
28	Правила проведения эстафет. Т/Б	комбинированный (1 час)	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
29	Эстафеты с обручем. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении	Эстафетные палочки, обручи,	
30	Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека.	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Кубики разного цвета	
31	Игра «Караси и щука», Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.		
32	Эстафеты с мячом. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - передачу мяча; - броски и ловлю мяча.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Конусы, эстафетные палочки, малые, средние и большие мячи	
33	Игра «Зайцы в огороде».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление сотрудничеству стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и изменять направленность при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.		

34	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Кубики разного цвета, флажки	
35	Размыкание в шеренге и колонне на месте ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка». Т/Б.	Комбинированный (1 час)	Знать: - перестроение из шеренги в колонну и обратно; выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, Гимнастические палки	
36	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастические палки	
37	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			
38	Упоры, виды упоров. Т/Б	Групповой (1 час)	Знать: - упор присев; -упор лёжа; - упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	

39	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. Т/Б	Групповой (1 час)	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические	
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Т/Б	комбинированный (1 час)	Знать- способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
41	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки	
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, гимнастическое бревно	

43	Лазанье по канату. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Гимнастические маты, гимнастические скамейки канаты	
44	Совершенство лазанья по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.		
45	Произвольное преодоление простых препятствий.	Урок-путешествие (1 час)	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.		
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Т/Б	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Гимнастические маты, обручи, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, мячи	
47	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения, Т/Б	Групповой (1 час)	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, кубики, мешочки	
48	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция	Комбинированный (1 час)	Знать: - приставные шаги; - подскоки; - шаги польки.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения танцевальных шагов.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Музыкальное сопровождение	

«Лыжные гонки» (21 час)

49	Организуящие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на	Вводный урок (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливанию; - требования к температурному режиму.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше»	Игровой (1 час)	Знать: передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
54	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Т/Б	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	

56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
58	Повороты. Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - технику поворота переступанием на месте палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, флажки	
59	Игра «На буксире». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.			
60	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки,	
61	Эстафеты на лыжах. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила лыжных эстафет; на лыжах, технику поворота - менять направление движения	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах выносливость	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Т.Б.		
62	Подъемы и спуски под уклон.	Игровой (1 час)	Знать: технику спуска в высокой и средней стойке; подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
63	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости. Т/Б	Урок-путешествие (1 час)	Уметь использовать при прохождении дистанции изученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Проявлять выносливость при прохождении тренировок дистанций разученными способами пере-	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	

64	Игра «Попади в ворота».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Т.Б.		
65	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Т.Б.		
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.		
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять координацию при выполнении спусков различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		
68	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися	Комбинированный (1 час)	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		
69	Торможение. Т/Б	Игровой (1 час)	Знать способы торможения.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполняют двигательные		
«Подвижные и спортивные игры» (21 час)									
70	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай» Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	

72	Игра «Кто дальше бросит». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча снизу в цель; - правила игры.	Стремиться победить, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, баскетбольные	
74	Игра «Метко в цель».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Стремиться победить, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Комбинированный (1 час)	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться победить, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
76	Ловля мяча на месте и в движении.	Игровой (1 час)	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
77	Игра «Не оступись».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - уметь перемещаться по заданному расстоянию; - уметь преодолевать препятствия.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи	
78	Игра «Мяч по кругу». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении;	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.		

79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
80	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Малые и средние мячи, обручи, флажки	
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы	
83	Ведение мяча в парах.	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы	
84	Игра «У кого меньше мячей».		Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи	

86	Игра «Точный расчет». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Кубики, флажки	
87	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила проведения эстафет; - простые упражнения с обручем	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.		
88	Игра «Два мяча».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
89	Совершенствование игры «Два мяча». Т/Б	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
90	Игра «Рыбаки и рыбки»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки через скакалку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.		
«Лёгкая атлетика» (9 часов)									
91	Бег по размеченным участкам дорожки. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флажки конусы	
92	Эстафеты с бегом на скорость. Т/Б	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки конусы, секундомер	

93	Челночный бег 3x10 м. Т/Б	Групповой(1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, конусы	
94	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Соревновательный (1 час)	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Кубики, секундомер, конусы	
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать назначение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте Беговых упражнений сердечных сокращений при выполнении	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
96	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека. Т/Б	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно	

97	Игры прыжками с использованием скакалки.	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Скакалки, обручи	
98	Метание малого мяча с места на дальность. Т/Б	Групповой (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	
99	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.	Соревновательный (1 час)	Знать: технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки малые мячи, щиты	