

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 97»

РАССМОТРЕНА

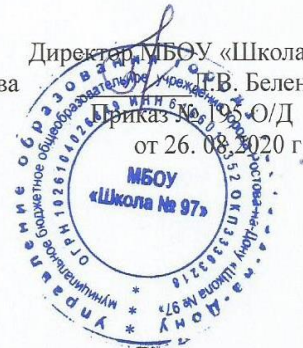
на заседании МО учителей
нач. классов *Моргунова* Е.А. Моргунова
Протокол № 1
от 24.08.2020 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании Методического
совета школы *Шаповалова* О.Н. Шаповалова
Протокол № 1
от 25.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Школа №97»
Беленко Г.В. Беленко
Приказ № 105-О/Д
от 26.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования начальное общее образование, 1 класс

количество часов 96

Учитель Селютина Ольга Константиновна

**Программа разработана на основе авторской программы
«Физическая культура» В.И. Лях**

Издательство М.: «Просвещение/Учебник»

Раздел
Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегии инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (от 08.12.2011 № 2227-р).
3. Областного закона «Об образовании в Ростовской области» 14.11.2014 № 26-3С.
4. Письма Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «О примерной структуре рабочих программ учителя» от 22.08.2016 г. № 24/4.1.1-4546.
5. Приказа Министерства образования науки Российской Федерации от 31.04.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. от 05.07.2017 г.).
6. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373».
7. Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 97» (Утвержден Приказом № 569 от 19.06.2015 г.).
8. «Положения о рабочей программе» (утверждено Приказом № 274 О/Д от 26.08.2016 г.).

В соответствии:

1. Примерной образовательной программой по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Автор В.И. Лях.
2. Основной образовательной программой начального общего образования (Утверждена приказом № 195 О/Д от 26.08.2020 г.).
3. Учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 97» (утверждена приказом № 113 О/Д от 30.05.2020 г.).

Целью изучения предмета «Физическая культура» 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. В соответствии с этой целью решаются **задачи:**

- 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 способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 99 часов (3 часа в неделю) для обязательного изучения учебного предмета физическая культура в 1 классе.

Количество часов согласно учебному плану-96 часов, 3 часа в неделю.

Изменения были внесены, а именно часы были распределены следующим образом:

включены в тему «Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м» 17.05.2021г.

Преобладающими формами текущего контроля выступают практические задания.

Часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в заснеженных районах, заменены на материал прикладного характера «Настольный теннис» и «Мини-футбол».

Раздел

**Содержание учебного предмета,
курса, дисциплины (модуля)**

| № | Наименование раздела | Характеристика содержательной линии | Название темы экскурсии, практической работы... Направление проектной деятельности | Кол-во часов |
|----|--|---|---|--------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. | <p style="text-align: center;">На каждом уроке</p> <p>Правила предупреждения травматизма</p> <p>Во время занятий физическими упражнениями.</p> | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | <p style="text-align: center;">На каждом уроке</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p> | |
| | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|-----|
| 3. | Физическое совершенствование Подвижные игры | <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики».(18ч)</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика».(11ч)</p> | <p>«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> | |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного</p> | <p>Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и</p> | 18ч |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|------|
| | | характера. | вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). | |
| 5. | Легкоатлетические упражнения | Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений. Прыжки Метания Броски | Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену | 18ч |
| 6. | Кроссовая подготовка. | 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. 2. Равномерный медленный бег до 5 мин. 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) 4. Спортивная игра мини-футбол | Спортивная игра мини-футбол а) удары по мячу ногой. б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча. | 15 ч |

| | | | | |
|--|--|---|--|-----|
| | | | <p>Бег по пересеченной местности.</p> <p>Равномерный бег до 6 мин.</p> <p>Кросс до 1 км.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p> | |
| | <p>Подвижные игры</p> <p>с элементами</p> <p>спортивных игр</p> | <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p> <p>Футбол</p> <p>Настольный теннис</p> | <p>Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Хват ракетки, набивание, передвижения у стола, подачи, срезка слева, «мяч водящему».</p> | 46ч |

Раздел
Тематическое планирование

| № | Наименование раздела программы | Название темы | Характеристика основных видов деятельности ученика | УУД |
|----------------|---|--|---|--|
| 1. | Знания о физической культуре | Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. | Беседа Диалог Подвижные игры | <p><i>Личностные:</i> формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества</p> <p><i>Регулятивные:</i> умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p> |
| | | Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. | Беседа о содержании занятий на уроках физической культуры Зооспартакиада | |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | Одежда для игр и прогулок | Обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями в режиме дня | <p>Регулятивные: умение организовывать самостоятельную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Коммуникативные: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> |
| | | Что такое режим дня | | |
| | | Утренняя зарядка | | |
| | | Физкультминутка | | |
| | | Личная гигиена | Обучение требованиям к личной гигиене | |
| Подвижные игры | Организация и проведение подвижных игр | | | |
| 3. | Физическое совершенствование | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона | <i>Предметные:</i> Совершенствование техники |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | | вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием. | <p>подтягивания; Вариантов выполнения кувырков (вперед – назад); Лазание по гимнастической скамейке; Прыжков в скакалку; Вариантов вращения обруча.</p> <p><i>Личностные:</i> Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Формировать потребности и умение выполнять упражнения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> |
| | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.. | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. . | Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | Тестирование виса на время. | Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | Акробатические упражнения | Выполнять построение, разминку на матах, технику перекатов в группировке, подвижную игру « Удочка», упражнения на равновесие и дыхание | |
| | Преодоление полосы препятствий | Выполнять построение, разминку на матах, перелазание через препятствие, упражнения на внимание и дыхание | |
| | Варианты выполнения строевых упражнений | Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения строевых упр, упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | Поднимание туловища | Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, Поднимание туловища, подвижную игру « Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Кувырки | Выполнять построение, разминку с мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру « Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Круговая тренировка | Выполнять построение, разминку с мячом, круговую тренировку, подвижную игру « Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Лазание и перелезание по гимнастической стенке Висы | Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику виса завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Прыжки в скакалку | Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Прыжки в скакалку в тройках | Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», | |
| | | Лазание по канату в три приёма | Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, | |
| | | Круговая тренировка | Выполнять построение, разминку со скакалкой, | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Варианты вращения обруча Упражнения в равновесии | Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Круговая тренировка | Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование виса на время | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику виса на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперёд из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | <i>Познавательные:</i> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов: кувырки, прыжки в скакалку, лазание и перелезание по гимнастической стенке, вращение обруча. |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием. | коммуникативные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха. |
| | | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с | Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с упражнения на дыхание. | |
| 4. | Физическое совершенствование Легкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку», | <i>Коммуникативные:</i> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. |
| | | Техника челночного бега | Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия | |
| | | Тестирование челночного бега 3X10м | Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование метания мешочка на дальность | Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | Прыжок в длину с разбега | Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | <i>Личностные:</i> Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость. |
| | | Прыжок в длину с разбега на результат | Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием | |
| | | <i>Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.</i> | Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием | |
| | | Тестирование метания мяча на дальность. | Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием. | <i>Регулятивные:</i> Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности. |
| | | Тестирование прыжка в длину с места. . | Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием. | Уметь выполнять упражнения по образцу. Применять правила безопасности при выполнении упражнений. |
| | | Полоса препятствий | Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения , наблюдать за своим физическим состоянием. | Выполнять перестроения в строю. Следить за самочувствием при физических нагрузках |
| | | Усложнённая полоса препятствий | Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий, подвижную игру « Совушки», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | Подбирать комплекс УУГ для самостоятельных занятий. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | Прыжок в высоту с прямого разбега | Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Выполнять упражнения, соответствующие возрасту.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами л/а.</p> <p><i>Познавательные:</i> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов: кувырки, прыжки в скакалку, лазание и перелезание по гимнастической стенке, вращение обруча.</p> |
| | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Прыжок с высоты 40см | Выполнять построение, разминку с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка с высоты , технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм», упражнения на внимание, наблюдать за своим физ. с. | |
| | | Тестирование прыжка в длину с места. | Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование метания малого мяча на точность | Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность , упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Беговые упражнения | Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру «Командные хвостики» | |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | | | упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | коммуникативные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха. <i>Познавательные:</i> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов: |
| | | Тестирование челночного бега 3X10м | Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Бег на 1000 метров | Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физ. с.. | |
| 5. | Физическое совершенствование Подвижные и спортивные игры | Спортивная игра «Футбол» | Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием | <i>Регулятивные:</i> Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в футбол, баскетбол, волейбол. Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом Движения руками при ловле мяча направлены на развитие |
| | | <i>Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».</i> | Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием. | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | Подвижная игра «Перестрелка» | Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием. | координации Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом) |
| | | Футбольные упражнения | Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием. | <i>Личностные:</i> Определить влияние элементов подвижных игр на результат (владение мячом, передача мяча, ловля мяча, бросок в корзину) |
| | | Футбольные упражнения в парах | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | Место подвижных игр в жизни человека |
| | | Различные варианты футбольных упражнений в парах | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. |
| | | Подвижная игра «Осада города» | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | <i>Познавательные:</i> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов игр |
| | | Броски и ловля мяча в парах, броски в баскетбольное кольцо | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, технику ведения мяча, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | Определить эффективную модель броска мяча с двух шагов |
| | | Ведение мяча | | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи. <i>Коммуникативные:</i> Распределение функций обучающихся во время работы |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | Подвижные игры | Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием. | по местам занятий Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов игр одноклассниками |
| | | Броски мяча через волейбольную сетку | Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей |
| | | Подготовка к волейболу. Волейбол как вид спорта | Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | Жонглирование мячом: -передача мяча вокруг себя -подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча -поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо - повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча -приседание, после подбрасывания мяча Индивидуальная работа с мячом: |
| | | <i>Контрольный урок по волейболу</i> | Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | -ведение мяча в движении - бросок с двух шагов-ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов |
| | | Знакомство с баскетболом | Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Спортивная игра «Баскетбол» | Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием. | |
| | | Спортивная игра «Настольный теннис» | Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Мяч водящему», спортивную игру «Н/т», упражнения на дыхание | |

Раздел
Календарно-тематическое
планирование

| № 1кл | Дата прове д. урока | Название темы и раздела | Кол -во часо в | Оборудова ние | Основные виды деятельности | Требования к результату | Вид контроля |
|----------|------------------------------|--|-------------------------|--------------------------|---|--|------------------|
| 1 | 01.09 | Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. <u>Виды ходьбы. «Совушка»</u> | 11 1 | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Текущий |
| 2 | 04.09 | Виды ходьбы. Бег 30 м. «Вызов номеров» | 1 | | Различать разные виды ходьбы и бега. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Бег 30м | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Операти- вный |
| 3 | 07.09 | Ходьба под счёт. Бег до 2 мин. по кругу. Инструктаж №2 по л/а. | 1 | | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Операти- вный |
| 4 | 08.09 | Бег по прямой на короткие дистанции. «Гуси-лебеди». | 1 | | Различать разновидности беговых заданий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Правильно выполнять бегать по прямой 20-40 м с максимальной скоростью до 30 м, до 40 м. | Операти- вный |
| 5 | 11.09 | ОРУ. Ходьба с подниманием бедра. «Вызов номеров». | 1 | | Выполнять беговые упр. с высокого старта. Подвижные игры | Правильно выполнять основные движения в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 40 м. | Текущий |
| 6 | 14.09 | Прыжок в длину с места «Зайцы в огороде» | 1 | Яма для прыжков. маты | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. Подвижные игры | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | |
| 7 | 15.09 | Прыжки с места. | 1 | | Моделировать сочетание различных | . Перестраиваться из колонны | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--------|---------------|--|--|-------------|
| | | «По своим местам» | | | видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | по одному в колонну по два. | |
| 8 | 18.09 | Прыжки с высоты. «Лиса и куры». | 1 | Маты | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. | Оперативный |
| 9 | 21.09 | Метание мяча в цель. «К своим мячам» | 1 | Теннисный мяч | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч в цель.. Различать разновидности заданий по метанию. | Правильно выполнять основные движения в метании; Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | |
| 10 | 22.09 | Метание в горизонтальную цель. «Попади в мяч». | 1 | Теннисный мяч | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Текущий |
| 11 | 25.09 | Метание в горизонтальную цель. «Кто дальше бросит» Инструктаж №2 по л/а. | 1 | Теннисный мяч | Метать мячи в цель с места из различных положений Подтягиваться на перекладине | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. | Текущий |
| 12 | 28.09 | Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой 3м. «Пятнашки» | 8 1 | | Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Пятнашки». Понятие «Скорость бега». | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Оперативный |
| 13 | 29.09 | Развитие выносливости. «Пустое место». | 1 | | Равномерный бег 3мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Пустое место» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Текущий |
| 14 | 02.10 | Бег в чередовании с ходьбой 4м. «У медведя во бору»» | 1 | | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «У медведя во бору» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Оперативный |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|--------|------------------------------|---|--|-------------|
| 15 | 05.10 | Бег в чередовании с ходьбой 4м. «Рыбак и рыбки». | 1 | Скакалка | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Рыбак и рыбки» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Оперативный |
| 16 | 06.10 | Урок-игра. Бег в чередовании с ходьбой 5м. «Пустое место» | 1 | | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Пустое место» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Текущий |
| 17 | 09.10 | Развитие выносливости. «Третий лишний». | 1 | | Равномерный бег 4мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Третий лишний» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Оперативный |
| 18 | 12.10 | Бег в чередовании с ходьбой 5м. «Мы весёлые ребята» | 1 | | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Мы весёлые ребята» | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Текущий |
| 19 | 13.10 | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. Мини-футбол. | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Оперативный |
| 20 | 16.10 | Мини-футбол Урок-игра. Элементы игры в футбол. | 6 1 | Мячи | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы(100м) и бега (50м). ОРУ. «Пятнашки». Понятие «Скорость бега». | Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 5 мин по заданию. | Текущий |
| 21 | 19.10 | Мини-футбол. ОРУ. | 1 | Мячи | Беседа «Правила игры» | Соблюдать правила игры. | Текущий |
| 22 | 20.10 | Преодоление малых препятствий. «Рыбак и рыбки» | 1 | Мячи Скамейки Скакалки | Полоса препятствий: Конь, обруч. мат, канат. Подвижные игры. | Определить способ преодоления препятствий. | Текущий |
| 23 | 23.10 | Мини-футбол. «Гуси-лебеди» | 1 | Мячи | Распределение по командам. Подвижные игры. | Правильно выражать свои эмоции. | |
| 24 | 26.10 | Урок-игра. Мини-футбол. Ведение мяча. «Охотники и утки» | 1 | Мячи | Распределение по командам. Подвижные игры. | Выполнять упражнения по образцу. | Оперативный |
| 25 | 27.10 | Мини-футбол. Ведение | 1 | | Элементы игры в футбол.Ведение | Правильно выполнять движения | Оперативный |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|-------------|-----------------------------|---|--|-------------|
| | | мяча. Передача. «Салки» | | | мяча , передача и остановка. | при ударе по воротам. | вный |
| 26 | 30.10 | Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по Т.Б. Строевые упр. | 18 1 | Маты | Передвижения в колонне по одному. Распределение по отделениям. Перекаты в группировке. Развитие координации. | Освоить группировку. | Текущий |
| 27 | 09.11 | Строевые упр. Перекаты назад и вперёд, стойка на лопатках. | 1 | Маты | ОРУ. Выполнение акробатических элементов. Подвижные игры. | Выполнять акробат. элементы. | Текущий |
| 28 | 10.11 | Перекаты, лёжа на животе. «Совушка» | 1 | Маты | ОРУ. Выполнение акробатических элементов. Подвижные игры. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |
| 29 | 13.11 | Развитие координации. «Капканы» | 1 | Предметы для перепрыгивания | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Оперативный |
| 30 | 16.11 | Построение в круг. ОРУ. «Космонавты». | 1 | Гимнастическая скамейка | Передвижения в колонне по одному. Распределение по отделениям. Кувырок вперёд. | Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |
| 31 | 17.11 | Проверить умение выполнять кувырок вперёд. | 1 | Маты | Передвижения в колонне по одному. Распределение по отделениям. Кувырок вперёд. | выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Текущий |
| 32 | 20.11 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо | 1 | Гимнастическая лестница | ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Оперативный |
| 33 | 23.11 | Прыжки через скакалку. Построение в круг. | 1 | Скакалки | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | Освоить прыжки через скакалку. | |
| 34 | 24.11 | Подтягивание лежа на наклонной скамье. | 1 | | Выполнять упражнения в подтягивании | Освоить упражнения в подтягивании. | |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|---|----------------------------|---|--|-------------|
| 35 | 27.11 | Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на руки. | 1 | Гимнастическая скамейка | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. «Перетяни через черту.» | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. | Оперативный |
| 36 | 30.11 | Ходьба по скамейке с сохранением устойчивого равновесия. Строевые упр. | 1 | Гимнастическая скамейка | Перестроение по отделениям. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка» | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Текущий |
| 37 | 01.12 | Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату | 1 | Скакалки. канат | ОРУ в движении. Распределение по отделениям. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Развитие силы. | Правильно выполнять движения-при выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Текущий |
| 38 | 04.12 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в две шеренги. | 1 | Мячи | Ходьба, медленный бег. ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры | выполнять строевые упражнения по образцу. | Текущий |
| 39 | 07.12 | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. «Рыбак и рыбка». | 1 | | ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры | выполнять строевые упражнения по образцу. | Оперативный |
| 40 | 08.12 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 | | Ходьба по гимн. скамейке Подвижные игры. | Правильно выполнять упражнения в равновесии. | Текущий |
| 41 | 11.12 | Лазание по канату. «Фигуры» | 1 | Маты Канат | Распределение по отделениям Лазание по канату Подвижные игры. | Научиться правильно выполнять упр. в лазании. | Текущий |
| 42 | 14.12 | Подтягивание. Стойка на лопатках. | 1 | Маты | Распределение по отделениям Лазание по канату. Стойка на лопат. Подвижные игры. Подтягивание | Правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | |
| 43 | 15.12 | Сгибание рук на низкой перекладине 15 «Светофор» | 1 | Гимнастическая перекладина | Распределение по отделениям Сгибание рук. Подвижные игры. | Правильно выполнять сгибание рук от пола. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|-------------|------------------------|---|--|-----------------|
| | | | | а | | | |
| 44 | 18.12 | Настольный теннис Инструктаж по ТБ в игре Хват ракетки. | 18 1 | Тен.ракетк и и мячи | Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления . Упражнения с теннисным мячом . Подвижные игры « Запрещенное движение» | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Излагать правила и условия проведения подв. игр. | Текущий |
| 45 | 21.12 | Упражнения с теннисным мячом. | 1 | | Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег по кругу. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворотом вправо и влево). Хват ракетки, набивание. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Текущий |
| 46 | 22.12 | Упражнения с ракеткой и мячом. | 1 | Переклады на | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег обычные, по разметкам. Удержание мяча на ракетке. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие силы, быстроты ,выносливости. | Оперативный |
| 47 | 25.12 | Удары тен. мяча в стену и в обруч | 1 | | Ходьба обычная, на носках , на пятка, в полуприседе. Бег с изменением направления движения . Прыжки на месте(на одной ,двух ногах). Удары в стену. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Оперативный |
| 48 | 28.12 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Набивание т м. | 1 | Скакалки | Бег в чередование с ходьбой. Специальные движения теннисиста, набивание. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Контр. норматив |
| 49 | 29.12 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Текущий |
| 50 | 11.01 | Передвижение с ракеткой. | 1 | Мячи | Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег по кругу. Передвижения с ракеткой. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные | Оперативный |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|---|------|---|--|-------------|
| | | | | | | умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. | |
| 51 | 12.01 | Набивание тыльной стороной. | 1 | Мячи | Совершенствование изученных перестроений. Развитие скоростно-силовых способностей. Набивание мяча тыльной стороной. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику упражнений настольного тен. | Текущий |
| 52 | 15.01 | ОРУ. «Волк во рву» Упражнения у тен. стола | 1 | Мячи | Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте. Упражнения у стола с ракеткой и мячом. | Осваивать технику упражнений настольного тенниса. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий |
| 53 | 18.01 | Развитие ловкости «Два Мороза» | 1 | Мячи | Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка теннисиста. Развитие ловкости. | Описывать технику разучиваемых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Текущий |
| 54 | 19.01 | Стойка теннисиста «Воробьи и вороны» | 1 | Мячи | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. | . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Текущий |
| 55 | 22.01 | Поочерёдное набивание мяча | 1 | Мячи | Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный. Обучение лазанью по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Поочерёдное набивание мяча. | . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. | Оперативный |
| 56 | 25.01 | Развитие скоростно-силовых качеств.»Пятнашки» | 1 | Мячи | Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чередовании с ходьбой. Разучивание передвижений у стола. | .Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|---------|------|---|---|-------------|
| | | | | | | группах при разучивании упр. | |
| 57 | 26.01 | Виды подач в настольном теннисе. Эстафеты. | 1 | | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Виды подач. | Проявлять качества силы, гибкости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений | Текущий |
| 58 | 29.01 | ОРУ в движении. «Мяч водящему». | 1 | Мячи | Ходьба обычная, бег в чередовании с ходьбой до 150м. Эстафеты. Танцевальные шаги. «Мяч водящему» | Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий |
| 59 | 01.02 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Мячи | Ходьба и бег обычные, по разметкам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки Самостоятельное составление комплекса(2-3упр) и его выполнение. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели на развитие силы, быстроты, выносливости. | Оперативный |
| 60 | 02.02 | Проверить умение набивать мяч. | 1 | Мячи | Ходьба: обычная, в полуприседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений. Набивание. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику упражнений по теннису. | Текущий |
| 61 | 05.02 | Срезка слева. «Мяч водящему». | 1 | | Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препятствий. Срезка слева. «Мяч водящему». | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений у стола Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | |
| 62 | 15.02 | Мини-баскетбол Инструктаж по ТБ в Передача и ловля мяча. | 13 1 | Мячи | Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». ОРУ. Передача и | Осваивать технические действия в процессе игровой деятельности. Принимать | Оперативный |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|---|------|--|---|-------------|
| | | | | | ловля мяча в колоннах. | адекватное решение в усл. и. д. | |
| 63 | 16.02 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ведение мяча. | 1 | Мячи | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Обучение передач мяча сверху двумя руками вперед-вверх, подбрасывание мяча на нужную высоту. Подвижная игра «Не дай мяч водящему» Ведение мяч. | Осваивать технические действия Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх. | Оперативный |
| 64 | 19.02 | Передача мяча в колоннах. | 1 | Мячи | Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг .Команды <Шагом марш!>, <Класс, стой!>.Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Игра Гонка мячей | Проявлять внимательность и точность при выполнении строевой подготовки и передаче мяча. | |
| 65 | 22.02 | Передача и ловля мяча на месте в парах. Ведение правой и левой рукой. | 1 | Мячи | Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению ведению баскетбольного мяча правой и левой рукой. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время учебной и игровой деятельности | Текущий |
| 66 | 26.02 | Ведение мяча на месте. Передача мяча от груди. | 1 | Мячи | Ходьба, бег, ОРУ. Обучение ловли мяча индивидуально, от стены, от пола. Передача мяча в парах от груди двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах. | Текущий |
| 67 | 01.03 | Развитие физических качеств «Мяч соседу». | 1 | | Ходьба, бег, игра на внимание, ОРУ. Подтягивание. Приседания. «Мяч соседу». | Удерживать мяч в руках. Соблюдать технику безопасности. | Оперативный |
| 68 | 02.03 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» Ведение мяча в движении. | 1 | Мячи | Разминка в движении. Повторение ведения мяча в колоннах. | Владеть мячом при движении вперед. | Оперативный |
| 69 | 05.03 | Ловля и передача мяча в движении. «Гонка мячей». | 1 | Мячи | Строевые упражнения. Ходьба, бег. ОРУ. Упражнения с мячом. | Применять элементы баскетболиста в эстафетах. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|-------|---|--------|------|--|--|-------------|
| 70 | 09.03 | Броски двумя руками в кольцо. | 1 | | Беговые упражнения. ОРУ. Передачи мяча. Броски в кольцо. | Владеть мячом в процессе подвижных игр. | Оперативный |
| 71 | 12.03 | Мини-баскетбол. Правила соревнований. | 1 | Мячи | Распределение по командам. Объяснение правил игры. Мини-баскетбол. | Соблюдать дисциплинированность и внимание к игрокам. | Текущий |
| 72 | 15.03 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Броски в кольцо. | 1 | Мячи | Разминка в движении. Повторить элементы игры в мини-баскетбол. | Соблюдать личную гигиену. Самостоятельно выполнять перестроения | Текущий |
| 73 | 16.03 | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай». Мини-баскетбол. | 1 | Мячи | Распределение по командам. Игра на результативность. | Владеть приёмами игры. Применять изученные элементы. | Текущий |
| 74 | 19.03 | Элементы игры в мини-баскетбол | 1 | Мячи | Проверить умение выполнять баскетбольные упражнения. | Правильно выполнять изученные элементы | Оперативный |
| 75 | 02.04 | Мини-волейбол Элементы игры в пионербол. ТБ Стойка волейболиста. | 8 1 | Мячи | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы | Текущий |
| 76 | 05.04 | Перемещение приставными шагами Элементы игры в пионербол. | 1 | Мячи | | | Текущий |
| 77 | 06.04 | Броски мяча над собой и в парах. Профилактика утомления | 1 | Мячи | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Оперативный |
| 78 | 09.04 | Правила игры в пионербол. | 1 | Мячи | Строевые упр. Ходьба, бег, ОРУ. Беседа о правилах игры. Развитие координационных способностей. ОФП. | осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. | Текущий |
| 79 | 12.04 | Подачи одной рукой. | 1 | Мячи | | | Текущий |
| 80 | 13.04 | Поднимание туловища, | 1 | | | | Контр. |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--------|------|---|---|-------------|
| | | лёжа на спине. | | | | | норматив |
| 81 | 16.04 | «Не дай мяч водящему» | 1 | Мячи | Распределение по командам. Игра «Не дай мяч водящему». | Описывать технику разучиваемых упражнений. | Оперативный |
| 82 | 19.04 | Подвижные игры с мячом. | 1 | Мячи | Развитие координационных способностей. | | Текущий |
| 83 | 20.04 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Метание в цель. | 7 1 | | Равномерный медленный бег до 5м. ОРУ. Беседа. Подвижные игры. Метание в цель. | | Текущий |
| 84 | 23.04 | Развитие выносливости. «Пятнашки» Бег 1000м | 1 | | Строевые упр. Бег в чередовании с ходьбой 1000м. б/у времени. П/и | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании эстафетного бега. | Текущий |
| 85 | 26.04 | Чередование ходьбы и бега 4м. «Воробьи и вороны». Игры-эстафеты с бегом. | 1 | | Разминка в движении. Медленный бег 4м. Подвижные игры. Сгибание рук от пола. | | Текущий |
| 86 | 27.04 | ОРУ, «День и ночь» Подтягивание. | 1 | | Разминка в движении. Медленный бег 4м. Подвижные игры. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки | Оперативный |
| 87 | 30.04 | Чередование ходьбы и бега ;м. «Мы весёлые ребята» | 1 | | Разминка в движении. Медленный бег 4м. Подвижные игры. | Активно участвовать в соревнованиях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Текущий |
| 88 | 04.05 | Чередование ходьбы и бега 5м. «Третий лишний». | 1 | | Разминка в движении. Медленный бег 4м. Подвижные игры, эстафеты. | | Текущий |
| 89 | 07.05 | Лёгкая атлетика Инструктаж по ТБ. Челночный бег. | 7 1 | | Разминка в движении. Медленный бег 4м. Подвижные игры. Челночный бег. | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений | Контроль |
| 90 | 11.05 | Бег с изменением направления и темпа. | 1 | | Развитие скоростных качеств Подвижные игры. | Применять знания по ТБ. | Оперативный |
| 91 | 14.05 | Подвижные игры с бегом.. Метание в цель | 1 | | «Капканы», «Я салка». Метание в цель. | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений | Текущий |
| 92 | 17.05 | Бег на 30м с высокого | 1 | | Осваивать универсальные умения | Соблюдать правила игр. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----------|----------------|--|---|-----------------------|--|---|-------------|
| | | старта; | | | контролировать величину нагрузки | | |
| 93 94 | 18.05 21.05 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. | 2 | Яма для прыжков. маты | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку. | Правильно выполнять основные движения в беге. | Текущий |
| 95 | .24.05 | Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Пятнашки» | 1 | Скакалки | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Прыжки через скакалку. | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Оперативный |
| 96 | 25.05 | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. «Пустое место» Бег 1км | 1 | Яма для прыжков | Равномерный медленный бег 1км. Специально-беговые упражнения Многоскоки. Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Правильно выполнять основные движения в беге | Текущий |

Раздел

**Учебно-методическое и
материально-техническое
обеспечение образовательного
процесса**

Библиотечный фонд

1.1 Стандарт начального общего образования

по физической культуре.

1.2 Лях В.И. «Программа физического воспитания учащихся

1-4 классов» М. «Просвещение»

1.3 Лях В.И. Физическая культура (учебник)

М. «Просвещение»

Учебно – практическое оборудование

2.1 Канат для лазания

2.2 Комплект навесного оборудования.

2.3 Маты гимнастические

Раздел

Результаты освоения учебного курса и система оценки

| № п/п | Название раздела | Планируемые результаты (личностные, предметные, метапредметные) | Форма и вид контроля |
|-------|---|---|--|
| 1 | Знания о физической культуре | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; | Групповой и индивидуальный опрос |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Текущий Творческие задания рефераты презентации |
| 3 | Физическое совершенствование <i>Гимнастик</i> | <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания | текущий Оценка техники |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <i>а с элементам и акробатики</i> | и сопереживания чувствам других людей; Метапредметные результаты – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Предметные результаты: – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) | |
| 4 | Физическое совершенствование <i>Легкая атлетика</i> | Личностные результаты – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Метапредметные результаты – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты: – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Таблица тестов текущий С учетом времени, оценка техники Сдача учебных нормативов |
| 5 | Физическое совершенствование <i>Подвижные и спортивные игры</i> | Личностные результаты – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Метапредметные результаты – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Предметные результаты: | Оценка техники, текущий |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; | |
|--|--|--|--|

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР

Е.А. Моргунова



25 августа 2020 г.