

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

РАССМОТРЕНА

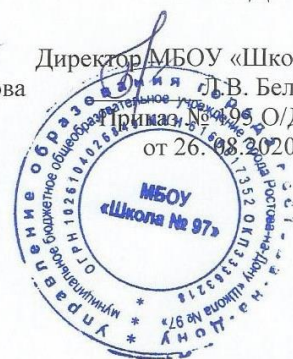
на заседании МО учителей
нач. классов *М.С.Е.А.Моргунова*
Протокол № 1
от 24.08.2020 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

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

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Школа №97»
Л.В. Беленко
Примаз № 06 О/Д
от 26.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования начальное общее образование, 1 класс

количество часов 96

Учитель Асватурьянц Галина Александровна

**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>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>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 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.	<i>Познавательные:</i> Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов: кувырки, прыжки в скакалку, лазание и перелезание по гимнастической стенке, вращение обруча.
		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.	

		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.	<p align="center">Физическое совершенствование</p> <p align="center">Легкая атлетика</p>	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»,	<p><i>Коммуникативные:</i> Умение выражать свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p>
		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. Бег30м	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.	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	Прыжки через скакалку. 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.