




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 31»

Петропавловск - Камчатского городского округа

<p>«Согласовано» И.о.Заместителя руководителя по УВР МАОУ «Средняя школа № 31» Бекрина Г.И. « 10 » сентября 2020 года</p> 	<p>«Утверждено» Директора МАОУ «Средняя школа № 31» Дебрян Г.А. « 11 » сентября 2020 года</p>  
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 «А», «Б» КЛАССЫ

учителя

Акимова Максима Игоревича

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе авторской программы Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Основными нормативными документами, определяющими содержание данной рабочей программы, являются:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года)».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».
4. Требований ООП НОО МАОУ «Средняя школа №31» и в соответствии с учебным планом МАОУ «Средняя школа №31».

5. Авторской рабочей программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
6. Положение о рабочей программе учителя начальных классов МАОУ «Средняя школа №31».

Место и роль учебного курса

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся, физическому воспитанию и оздоровлению.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Объем и сроки изучения

На изучение курса отводится 3 часа в неделю, всего - 102 часа.

Учебно-тематический план.

Физическая культура (102ч.)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12	6		6	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12		6		6
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	11		3	1
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20		12		8
7	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18		10		8

Содержание тем учебного курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения 1класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 попаданий из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попаданий из 6 бросков	2 попаданий из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см

стоя						
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:

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

легкая атлетика:

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема	Примечание	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика и кроссовая подготовка						
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.		Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
3		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по		

		легкой атлетики.		образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	разучивании упражнений.
4		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять		Регулятивные: Умение организовать

				<p>простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча.</p> <p>Знать: правила игры;</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в</p>
8		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.		<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине</p>		
9		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч;</p> <p>Знать: правила игры;</p>		
10		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;</p> <p>Научится: прыгать через скакалку.</p> <p>Знать: правила игры;</p>		
11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		<p>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;</p> <p>прыгать через</p>		

				скакалку. Знать: правила игры;		игровой и соревновательной деятельности.
12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.		Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Подвижные игры с элементами спортивных игр						
13		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.		Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
14		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и		Уметь: выполнять комплекс ОРУ.		

		ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».		Научится: технике передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и
15		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
16		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;	Развитие самостоятельности и	
17		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	личной ответственности за свои поступки на основе	
18		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».		Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;	представлений о нравственных нормах.	
19		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ;		
20		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание		Знать: правила игры;	Развитие этических	

		туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».			чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и
21		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
22		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».		Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;		
23		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
24		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	

						<p>имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Гимнастика с элементами акробатики						

25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;		
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.		
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические		

				упражнения.		
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.		
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в		

				равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.		
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
36		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		Регулятивные:
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.		Формирование умения выполнять задание в соответствии с
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа;		

				упражнения на гибкость.	поставленной цели.	поставленной целью.
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.		
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.		
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		произвольным способом.		акробатические упражнения; лазать по канату.		Формирование
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.		умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		Овладение логическими
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		

48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям
Лыжная подготовка						
49		ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное		Знать: правила поведения на уроке по лыжной	Формирование	Познавательные: осмысление,

		падение на лыжах.		подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50		Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.		Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
51		Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).		Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).		
52		Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).		Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).		
53		Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.		Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.		
54		Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.		Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.		
						Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять

55		Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).		Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).	основе представлений о нравственных нормах.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
56		Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.		Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
57		Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.		Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).		Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).		
59		Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).		Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).		
60		Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).		Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике		

				ступающего шага (с палками).	людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
61		Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).		Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).	Формирование	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
62		Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.		Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
63		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.		Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.	Формирование и	
64		Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.		Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	

					упорства достижении поставленной цели.	в выполнения.
Подвижные игры с элементами спортивных игр						
65		Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.		Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.		
67		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
68		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		

69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
72		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
75		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

					Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
76		Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».		Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
77		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
78		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
79		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди.		

				Знать: правила игры.	представлений о нравственных нормах.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
80		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.	Развитие	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
81		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
82		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
83		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
84		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать

					упорства в достижении поставленной цели.	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Легкая атлетика и кроссовая подготовка						
85		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
86		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
87		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
88		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
89		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	
90		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания		Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

		мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		метать мяч. Знать: правила игры.	нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
91		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
92		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
93		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
94		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		
95		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.		
96		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
97		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование и	Умение
98		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с		

		элементами легкой атлетики.		разбега. Знать: правила игры.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
99		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>

					передвижениях человека.
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.	
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.	
102		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	

