

МОУ Алешкинская основная школа

Согласованно
Зам. дир. по УВР:
М.В. Федорова

Утверждаю
Директор школы :
И.Б. Меркулов
Приказ № 195-о от 30.08.2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре
1 класса
(всего-99 часов, 3 часа в неделю)

Рассмотрено и одобрено
На заседании МС
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.
Руководитель МС: М.В. Федорова

Учитель: Логинов Р.А.

2022-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Документы, на основе которых разработана рабочая программа:

1. *Федеральный Закон* от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Физическая культура . Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций/. В.И.Ляха 2016г.
3. Приказ по школе № 195- о от 30.08.22 «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год»

Цель и задачи обучения предмета «Физическая культура»:

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и

воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
 - формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
 - особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

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

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане школы выделено на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе 99 часов в год (3 часа в неделю).

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Обучающийся научится

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Обучающийся научится:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Содержание изучаемого курса ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.
Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о Физической культуре <i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, осанка)</i> <i>Органы дыхания скелет, мышцы,</i></p>		<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Лёгкая атлетика <i>Бег, ходьба, прыжки, метание. Овладение знаниями.</i></p>		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>
<p>Подвижные игры Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p>		<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p>Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов.</p>		<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

Основные требования к уровню подготовки учащихся к концу 1 класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс (99 часов)

№ пп	Тема, содержание урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты			Дата проведения	
			Предметные	Личностные	Метапредметные	Пл н	Фак т
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	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. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательнос	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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;				
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;				
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в				

	Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		положение вис на перекладине. Выполнять правила игры;	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. 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. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной		
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места Выполнять правила игры;				
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Выполнять правила игры;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Выполнять правила игры;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине				

9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Выполнять правила игры;		деятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Выполнять прыжки через скакалку. Выполнять правила игры.				
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Прыгать через скакалку. Выполнять правила игры;				
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания.	Выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Прыгать через скакалку; Подтягиваться в положение вис на перекладине				
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Правила поведения на уроке по подвижным играм. Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять 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 ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять технику передачи и ловли мяча на месте. Выполнять правила игры;	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест		
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять правила игры;				
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Выполнять правила игры;				
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять технику ведения мяча на месте. Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять правила игры;				
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Выполнять правила игры;				
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете	Выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Выполнять правила				

			игры;	потребностей, ценностей и чувств.	занятий. 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. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять подтягивание в положение вис на перекладине; Выполнять правила игры;				
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять правила игры;				
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять подтягивание в положение вис на перекладине; выполнять правила игры;				
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять правила игры;				
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Выполнять правила игры;				
Гимнастика с элементами акробатики							

25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять правила поведения на уроке по гимнастике. 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.		
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;			Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Выполнять технику выполнения акробатических упражнений.	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.		
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять акробатические упражнения.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять акробатические упражнения. Выполнять технику		Объяснять ошибки при		

	по гимнастической стенке.		лазания по гимнастической стенке.		выполнении упражнений.			
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.		Выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.		Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.		Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Выполнить технику лазания по наклонной гимнастической скамье.				
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.		Выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.				

	наклонной скамейке. Подтягивания.						
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Выполнять технику лазания по канату.				
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.				
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Выполнять упражнения на гибкость.				
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.				
39	Строевые	Совершенствование	Выполнять комплекс				

	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.				
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.				
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.				
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	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 произвольным способом.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.				
44	Строевые	Совершенствование	Выполнять комплекс				

	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.				
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.				
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.				
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке				
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.				

	произвольным способом.						
Лыжная подготовка							
49	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	Выполнять правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Выполнять технику передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Познавательные: смысление, 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. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Выполнять передвижение на лыжах (без палок); Выполнять технику посадки лыжника.				
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Выполнять передвижение на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).				
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Выполнять технику посадки лыжника. Выполнять передвижение ступающим шагом (без палок).				
53	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	Выполнять передвижение ступающим шагом (без палок). Выполнять технику поворотов переступанием.				
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты	Совершенствование техники безопасного	Выполнять технику безопасного падения;				

	переступанием.	падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	выполнять повороты переступанием.	<p>понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>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>Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>		
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Выполнять повороты переступанием. Выполнять технику скользящего шага (без палок).				
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Выполнять передвижение скользящим шагом. Выполнять технику спуска в низкой стойке.				
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Выполнять передвижение скользящим шагом. Выполнять технику движения рук при скольжении.				
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Выполнять технику движения рук при скольжении; Выполнять технику скользящего шага (с палками).				
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	Выполнять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).				
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Выполнять передвижение скользящим шагом (с палками). Выполнять технику ступающего шага (с				

			палками).		деятельности.		
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Выполнять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом.	Выполнять передвижение ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.				
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Выполнять спуск с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.				
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	Выполнять спуск с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.				
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
65	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. 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:		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять технику ведения мяча в шаге.				
67	Строевые	Совершенствование	Выполнять комплекс				

	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений		
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.				
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ;				
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ;				
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять технику бросков и ловли мяча от груди.				
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди.				

73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски и ловить мяч от груди.	чувств. Формирование и проявление	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,		
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать собственную деятельность,		
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ.	упорства в достижении поставленной цели.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр							
76	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять технику безопасности на уроках по подвижным играм. 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.		
77	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
78	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и		

79	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски и ловить мяч от груди.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	группах при разучивании упражнений. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками		
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски и ловить мяч от груди..	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Выразить с достаточной полнотой и точностью свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.				
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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 1кг. Эстафеты.	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Выполнять комплекс ОРУ.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной			
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ.				

	«Попади в мяч».			цели.	Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать 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.	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.	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. Объяснять ошибки при выполнении упражнений. Управлять эмоциями при		
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять технику прыжка в длину с разбега.				
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.				

	элементами легкой атлетики.			представлений о нравственных нормах.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Выражать с достаточной полнотой и точностью свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. 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. Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в		
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Развитие			
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; метать мяч.	Формирование			
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.			
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров	Формирование и проявление			
93	Строевые	Совершенствование	Выполнять комплекс	положительных			

	упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Комбини-рованный	техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	ОРУ; метать мяч.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	игровой и соревновательной деятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.				
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.				
96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.				
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.				
98	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.				

	элементами легкой атлетики.						
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	Выполнять комплекс ОРУ;				

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.