

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7  
городского округа г. Урюпинска

«Рассмотрено»  
На заседании методического  
Объединения  
учителей физической культуры  
протокол № 1  
от 28 08 2015 г.  
руководитель МО  
Медведев П.Ю.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР Поволокина Л.В.  
от «1» 09 2015г.

«Утверждаю»  
Директор  
Новикова Н.В.  
приказ № 108  
от «01» 09 2015 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1в класса

Составитель: учитель  
Физической культуры  
Дряглев Александр Сергеевич

Урюпинск 2015 г.

## Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса на основе:

- ~ федерального государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования,
- ~ примерных программ начального общего образования,
- ~ Программы по физической культуре 1-4 класс Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына.

Для реализации программы изучения курса физической культуры используется **учебно-методический комплект:**

1. Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына «Твой друг физкультура» 1-4 класс. М.: «Просвещение», 2011г.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. — М.: Просвещение, 2009.
3. Программа по физической культуре 1-4 классы (Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына.; Издательство Балас. М. 2011 г.)

Дополнительная литература:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009.
  1. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2010.
  3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2010.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 2010.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009.
6. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. - М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).
7. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. — М.: Просвещение, 2010.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов в год, 3 часа в неделю

Обучение ориентировано на усиление деятельностного подхода, организацию разнообразной учебной деятельности, на использование

современных технологий, которые обеспечивают формирование следующих компетенций:

- ~ ценностно-смысловой;
- ~ общекультурной;
- ~ учебно-познавательной;
- ~ информационной;
- ~ коммуникативной;
- ~ социально-трудовой;
- ~ личностной (самосовершенствование).

~ Для оценивания уровня образованности учащихся в течение учебного года планируется провести 30 часов контрольных уроков.

~ Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме: обобщающего урока и контрольного тестирования.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

( 1 класс ) 99 часов.

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Домашнее задание	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>									
1	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках ФК. Как будем тренироваться	Вводный (1 час)	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - подбор одежды и обуви для спортивных занятий.	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассниками.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс№ 1	
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	Теоретический (1час)	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств для человека.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.	Комплекс№ 1	
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Комбинированный (1 час)	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Стремление к самостоятельному физическому совершенству.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения	Комплекс№ 1	
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование» (96часов)</b>									
<b>«Лёгкая атлетика» (17часов).</b>									
4	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия	Комплекс№ 1	
5	Беговая змейка	Комбинированный (1 час)	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при	Комплекс№ 1	

			разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.		расстояние при беге.	совместных упр-ний.	выполнении беговых упр-ний.		
6-7	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция».</i> <i>Бег на скорость, бег на выносливость</i>	Соревновательный (2 часа)	Знать: -длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Комплекс№ 1	
8-9	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Соревновательный (2 часа)	Знать: -медленный бег; -быстрый бег; -ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Комплекс№ 1	
10-11	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Комбинированный (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс№ 2	
12	Бег с преодолением препятствий.	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс№ 2	
13	Попрыгунчики	Соревновательный (1 час)	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах поочерёдно; -прыжки на скакалке	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний	Комплекс№ 2	
14	Прыжки с продвижением.	Соревновательный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд,	Проявлять качества	Умение осознанно строить свой	Умение слушать чужое мнение,	Умение корректировать,	Комплекс№ 2	

	Личная гигиена.		назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	координации при выполнении прыжковых упрений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	рабочий день.	обсуждать и отстаивать свою позицию.	вносить изменения в свой распорядок дня.		
15	Дальний прыжок	Игровой (1 час)	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Комплекс № 2	
16	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; - осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Комплекс № 2	
17	Упражнения с малым мячом.	Комбинированный (1 час)	Знать: - бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Комплекс № 2	
18 - 19 - 20	Метание малого мяча цель.	Соревновательный (3 часа)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс № 2	

**Раздел программы «Способы физической деятельности» 3 часа**

21	«Зачем нужен режим дня?»	Комбинированный (1 час)	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.		Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс № 2	
22	Простейшие закаливающие процедуры.	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.	Комплекс № 2	

				жизни человека.					
23	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса.	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Комплекс №3	
<b>«Подвижные и спортивные игры» (15часов)</b>									
24	Правила в игре, их значение.	Игровой (1 час)	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Комплекс №3	
25	Игра «К своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Игровой (1 час)	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; -уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Комплекс №3	
26	Олимпийские игры, их история.	Комбинированный	Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Комплекс №3	
27	Игра «Лиса и куры».	Игровой (1 час)	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; -уметь ускоряться; -менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Комплекс №3	
28	Игра «Два мороза». <i>Правила организации и проведения игр</i>	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; -менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Комплекс №3	

				подвижных игр.					
29	Игра «Кто дальше бросит».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс №3	
30	Игра «Пятнашки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3	
31	Игра «Прыгающие воробушки».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.	Комплекс №3	
32	Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Комплекс №3	
33	Правила проведения эстафет.	комбинированный (1 час)	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Комплекс №4	
34	Эстафеты с обручем.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - правила передачи эстафеты; - упражнения с обручем.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Комплекс №4	
35	Игра «Точный расчёт». <i>Роль слуха и зрения при</i>	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Комплекс №4	

	<i>движении человека.</i>			передвижений.			на уроке.		
36	Игра «Караси и щука»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	Комплекс №4	
37	Эстафеты с мячом.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; -передачу мяча; -броски и ловлю мяча.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Комплекс №4	
38	Игра «Зайцы в огороде».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Комплекс №4	
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>									
39	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс №4	
40	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	Комбинированный (1 час)	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Комплекс №4	
41	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный (1 час)	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими	Комплекс №5	

					учителем.	выполнении упражнений с гимнастическими палками.	палками.		
42	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Соревновательный (1 час)	Знать: - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.		Комплекс №5	
43	Упоры, виды упоров.	Групповой (1 час)	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Комплекс №5	
44	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Групповой (1 час)	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Комплекс №5	
45	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Комплекс №5	
46	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс №5	
47	Передвижение по гимнастической скамейке, по	Комбинированный (1 час)	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на	Развивать внимание, ловкость, координацию	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Комплекс №5	

	бревну.		животе, перемещение на четвереньках).	движений.	скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	группах при работе на скамейке.			
48	Лазанье по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс №5	
49	Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс №5	
50	Произвольное преодоление простых препятствий.	Урок-путешествие (1 час)	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.	Комплекс №5	
51	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Урок-путешествие (1 час)	Знать: - способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Комплекс №5	
52	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	Групповой (1 час)	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Комплекс №6	
53	Обучить технике перелезания через коня	Комбинированный (1 час)	Знать: Технику перелезания через коня.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Комплекс №6	

54	Обучить технике перелезание через козла	Комбинированный (1 час)	Знать: Технику перелезания через козла.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Описывать технику выполнения.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Комплекс №6	
55	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: Правила выполнения эстафет.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений.	Описывать технику выполнения.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Комплекс №6	

**«Подвижные и спортивные игры» (28час)**

56	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Игровой (1 час)	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольным и мячами.	Комплекс №6	
57	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча от груди и ловля мяча в парах; - правила игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Комплекс №6	
58	Игра «Кто дальше бросит».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - правила игры.	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №6	
59	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Игровой (1 час)	Знать: - передача мяча снизу на месте; - бросок мяча	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении	Умение корректировать и вносить изменения в	Комплекс №6	

			снизу в цель; - правила игры.	результаты.		технических действий с мячом.	поведение во время игры.		
60	Игра «Метко в цель».	Игровой (1 час)	Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; - бросок мяча снизу в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс №6	
61-62- 63	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Комбинированный 3 часа)	Знать: - передача мяча снизу; - передача мяча от груди; - передача мяча от плеча.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс №7	
64- 65	Ловля мяча на месте и в движении.	Игровой (2 часа)	Знать: - специальные передвижения без мяча; - передача и ловля мяча на месте; - передача и ловля мяча в движении; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс №7	
66	Игра «Не оступись».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; -уметь перемещаться по заданному расстоянию; -уметь преодолевать препятствия.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс №7	
67	Игра «Мяч по кругу».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча на месте; - передача и	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс №7	

			ловля мяча в движении;	подвижных игр.					
68	Ведение мяча на месте.  Игра «Мяч водящему».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча на месте правой, левой рукой;  - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №7	
69	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Игровой (1 час)	Знать: - ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; - правила игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №7	
70- 71	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Соревновательный (2 часа)	Знать: - ведение мяча в беге правой, левой рукой.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Комплекс №7	
72- 73	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Игровой (2 часа)	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс №7	
74- 75	Ведение мяча в парах.	Игровой (2 часа)	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс №8	

76	Игра «У кого меньше мячей».		Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №8	
77- 78	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Соревновательный (1 час)	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс №8	
79	Игра «Точный расчет».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс №8	
80	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упражнения с обручем	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс №8	
81	Игра «Два мяча».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №8	
82	Совершенствование игры «Два мяча».	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №8	

			ловля мяча через сетку.						
83	Игра «Рыбаки и рыбки»	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - прыжки через скакалку.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс №8	
<b>«Лёгкая атлетика» (17 часов)</b>									
84- 85	Бег по размеченным участкам дорожки.	Комбинированн ый (2 часа)	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Комплекс №8	
86- 87	Эстафеты с бегом на скорость.	Соревновательн ый (2 часа)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Комплекс №8	
88- 89	Челночный бег 310 м.	Групповой(2 часа)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Комплекс №8	

90- 91	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Соревновательный (2 часа)	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Комплекс №8	
92	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Урок-путешествие (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Комплекс №9	
93	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс №9	
94	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Комплекс №9	

			парах; - игры со скакалкой.		сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.				
95- 96	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Соревновательный (2 часа)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс №9	
97	Метание малого мяча с места	Групповой (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс №9	
98	Метание малого мяча с места на дальность	Групповой (1 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс №9	
99	Повторение пройденного материала	Групповой (1 час)	Выполнять все требования программы.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах.	Соблюдать правила техники безопасности.	Комплекс №9	