

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального округа Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № _____

от «__» мая 2021 года

Руководитель
методического
объединения:

Волошинова В.Н. _____

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР
_____ / З.А. Еремеева/

от «__» августа 2021 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10
_____ / Т.И. Пронина/
Приказ № _____

от «__» августа 2021 года

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса**

99 часов (в неделю 3 часа.)

Составитель:

учитель :Волошинова В.Н.

**2021/2022 уч. г.
с. Троицкое.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2015 -2016 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (2009г.);
2. «Фундаментального ядра содержания общего образования» (под редакцией В.В.Козлова, А.М.Кондакова);
3. Базисного учебного плана, утвержденного приказом Минобразования РФ №1312 от 09.03.2004г.);
4. «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой);
5. «Примерных программ начального общего образования» (2011г.); авторской программы В. И. Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
6. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.(2009г.);
7. Школьного учебного плана МБОУСОШ №10 с.Троицкое

По программе – 99 ч. Фактически - 99 ч.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Статус документа.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2016г.

2. Структура документа.

Рабочая программа включает три раздела: **пояснительную записку, основное содержание** с распределением учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов; **требования к уровню подготовки выпускников.**
Всего часов: 99ч. (3 часа в неделю)

| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|-------------------------------------|------------------|
| Лёгкая атлетика | 22 |
| Кроссовая подготовка | 19 |
| Гимнастика | 17 |
| Подвижные игры | 20 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 21 |

3. Цели обучения физической культуры:

укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

4. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

5. Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

6. Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

7. УМК

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2016г.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|----------|--|---------------------------|-----|-----|-----|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | 80 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 19 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
| | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
|-----------|--|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|------|------|
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| | | д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | | | | | | | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| | | д | | | | | | | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| | | д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол- во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| | | д | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | | м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рывком нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; поладать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; поладать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Уровень физической подготовленности

1 класс

| 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 | | | | | |

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| 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 | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

| 3 класс | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Контрольные упражнения | Уровень | | | Уровень | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

| 4 класс | | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| Контрольные упражнения | Уровень | | | Уровень | | |
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Бесьюма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

В 1 – 4 классах 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Ко-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Планируемые результаты обучения | | | Д / з | План | Дата Факт |
|-------|--|-------------|-------------|--|--------------|---|--|---|-------|------|-----------|
| | | | | | | предметные умения | метапредметные результаты | Личностные результаты | | | |
| | | | | | | Лёгкая атлетика (11 часов) | | | | | |
| | | | | | | Ходьба и бег (5 часов) | | | | | |
| 1 | Экскурсия в спортивный зал. Ходьба и бег. | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | текущий | Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | | | 01.09 |
| 2 | Ходьба и бег. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».. | текущий | Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | | 04.09 |
| 3 | Ходьба и бег с ускорением. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | текущий | Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м). | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 06.09 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|-------------|---|---------|--|---|--|--|--|-------|
| 4 | Бег 30, 60 м. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | текущий | Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м). | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 09.09 |
| 5 | Бег с ускорением. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | 11.09 |
| Прыжки. (3 часа) | | | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжки. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. подвижная игра «Зайцы в огороде». | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 13.09 |
| 7 | Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 16.09 |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра | 1 | комплексный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину | текущий | Уметь: правильно выполнять основные дви- | видеть красоту движений, выделять и обосновывать | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | | | 18.09 |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---------|---|---|--|--|--|
| | «Лисы и куры». | | | движная игра «Лисы и куры». | | ках; приземляться на обе ноги. | признаки в движениях и передвижениях человека; | ними общий язык и общие интересы. | | |
| | | | | | | Метание малого мяча. (3часа) | | | | |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 | комплексный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 | комплексный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | 1 | комплексный | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | | |
| | | | | | | Кроссовая подготовка (11 часов) | | | | |
| 12 | Ходьба и бег. Развитие выносливости | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие вы- | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой | Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|-------------|--|---------|--|--|---|--|--|-------|
| | местности.. | | ный | и бега . Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | | темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 19 | Ходьба и бег по пересечённой местности. | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 14.10 |
| 20 | Ходьба и бег. Развитие выносливости. | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 16.10 |
| 21 | Ходьба и бег. Развитие выносливости. | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. | | | 18.10 |
| 22 | Ходьба и бег. Развитие выносливости. | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 21.10 |
| Гимнастика (17 часов) | | | | | | | | | | | |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раз- | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий | | | 23.10 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|-------------|---|---------|---|---|--|--|--|-------|
| | | | | животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ. | | дельно и в комбинации. | движениях и передвижениях человека; | язык и общие интересы. | | | |
| 24 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 25.10 |
| 25 | Акробатика. Строевые упражнения. е | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 06.11 |
| 26 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях и условиях | | | 08.11 |
| 27 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 11.11 |
| 28 | Акробатика. Строевые | 1 | комплексный | Основная стойка. Построение в круг. | текущий | Уметь: выполнять строевые | видеть красоту | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 13.11 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|-------------|--|---------|---|---|---|--|--|--|-------|
| | упражнения. | | ный | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | | команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | лять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 29 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | 14.11 |
| 30 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | 18.11 |
| 31 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | 20.11 |
| 32 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | 21.11 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----|-------------|---|---------|---|---|--|--|--|-------|
| | | | | координационных способностей. | | | полнения; | тересы. | | | |
| 33 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных (нестандартных) ситуациях и условиях | | | 25.11 |
| 34 | Равновесие. Строевые упражнения. | 1 | комплексный | ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 27.11 |
| 35 | Опорный прыжок. Лазание. | 1 | комплексный | . ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 28.11 |
| 36 | Опорный прыжок. Лазание.. | 11 | комплексный | Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 02.12 |
| 37 | Опорный прыжок. Лазание.. | 1 | комплексный | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, са- | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных situa- | | | 04.12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---------|---|--|--|--|--|-------|
| | | | | | | | хранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | циях и условиях | | | |
| 38 | Опорный прыжок. Лазание.. | 1 | комплексный | Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 25.12 |
| 39 | Опорный прыжок. Лазание. | 1 | комплексный | Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 23.12 |
| | | | | | | Подвижные игры (20 часов) | | | | | |
| 40 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 11.12 |
| 41 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 12.12 |
| 42 | Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрят» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрят». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы- | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це- | | | 15.12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|---------|---|---|--|--|--|-------|
| 43 | Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | полнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | лей активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | | | 18.12 |
| 44 | Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 19.12 |
| 45 | Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 23.12 |
| 46 | Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 25.12 |
| 47 | Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит» | 1 | комплексный | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 26.12 |
| 48 | Подвижные | 1 | ком- | ОРУ. Игры «Волк во | теку- | Уметь: играть в | организовывать | оказывать беско- | | | 28.12 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|------------------|--|--------------|---|--|--|--|--|--------|
| | игры «Волк во рву», «Посадка картошки» | | плек- ный | рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | щий | подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 49 | Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки» | 1 | комплекс- ный | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | теку- щий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 16.01. |
| 50 | Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки» | 1 | комплекс- ный | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | теку- щий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 14.01 |
| 51 | Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки» | 1 | комплекс- ный | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | теку- щий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 22.01 |
| 52 | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза» | 1 | комплекс- ный | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | теку- щий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 23.01 |
| 53 | Подвижные игры Игры «Капитаны», «Попрыгунчики» | 1 | комплекс- ный | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие ско- | теку- щий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с | | | 24.01 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---------|---|---|--|--|--|--------|
| | воробушки. | | | ростно-силовых способностей. | | | признаки в движениях и передвижениях человека; | ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 54 | Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | 29.01 |
| 55 | Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 30.01 |
| 56 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт» | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | 31.01. |
| 57 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт» | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | 05.02 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---------|---|--|--|--|-------|--|
| | ка», «Компас». | | ный | пас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | с бегом, прыжками, метанием. | тельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | | | |
| 59 | Подвижные игры «Удочка», «Компас». | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | текущий | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 04.02 | |
| 60 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 19.02 | |
| 61 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | | 20.02 | |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | 21.02 | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|---------|--|---|--|--|--------|
| 63 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. | 1 | комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | 26, 02 |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 | комплексный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | 27, 02 |
| 65 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. | 1 | комплексный | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 28, 02 |
| 66 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. | 1 | комплексный | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | | 04, 03 |
| 67 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. | 1 | комплексный | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на | анализировать и объективно оценивать результаты | оказывать бескорыстную помощь своим сверстни- | | 05, 03 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|---|-------------|--|---------|--|---|--|--|-----|----|
| | | | | гу». Развитие координационных способностей. | | ля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | да, находить возможности и способы их улучшения; | ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 68 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 06. | 08 |
| 69 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 11. | 03 |
| 70 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | 12. | 03 |
| 71 | Игра в мини-баскетбол.. | 1 | комплексный | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | | 13. | 03 |
| 72 | Эстафеты с мячами | 1 | ком- | ОРУ. Эстафеты с мя- | теку- | Уметь: владеть | анализировать и | проявлять дисци- | | 10 | 02 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|-------------|--|---------|--|---|--|--|-------|--|
| | | | ный | ки и утки». Развитие координационных способностей. | | передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | нить результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 73 | Ловля и передача мяча снизу на месте | 1 | комплексный | Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | 19,03 | |
| 74 | Ведение мяча на месте. | 1 | комплексный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | 20,03 | |
| 75 | Ведение мяча на месте. | 1 | комплексный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | | | |
| 76 | Ведение мяча на месте. | 1 | комплексный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | |
| 77 | Ведение мяча | 1 | ком- | Ведение мяча на ме- | теку- | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--------------|--|----------|---|---|--|--|--|--|
| | на месте. | | плекс-ный | сте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | щий | мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | рыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 78 | Ведение мяча на месте. | 1 | комплекс-ный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | теку-щий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 79 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | комплекс-ный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | теку-щий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | |
| 80 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 | комплекс-ный | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | теку-щий | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | |
| Кроссовая подготовка (8 часов) | | | | | | | | | | | |
| 81 | Бег по пересечённой местности. | 1 | комплекс-ный | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | теку-щий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее вы- | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных на- | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------|--|---------|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | км). | полнения; | лей | | | | |
| 82 | Бег по пересечённой местности до 10 мин. | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 83 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | | | | |
| 84 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега | 1 | комплексный | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 85 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега | 1 | комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | |
| 86 | Бег по пересечённой местности. | 1 | комплексный | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 87 | Бег по пересечённой местности. Разви- | 1 | комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега. По- | текущий | Уметь: бегать в равномерном | планировать собственную дея- | проявлять дисциплинированность, | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---------|--|---|---|--|--|--|
| | тие выносливости | | | движная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | пределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 88 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости | 1 | комплексный | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км). | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 89 | Ходьба и бег. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны» | текущий | Легкая атлетика. (11 часов) | | | | | |
| | | | | | | Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 90 | Ходьба и бег. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и добротности, взаимопомощи, взаимопомощи и соперничества | | | |
| 91 | Ходьба и бег. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|-------------|---|---------|--|--|---|--|--|--|
| | | | | честв. | | дальность с места из различных положений; метать в цель. | таря и оборудования, организации места занятий; | | | | |
| 97 | Метание мяча. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | | | |
| 98 | Метание мяча. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 99 | Метание мяча. Комбинированный урок. | 1 | комплексный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |