

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»  
на заседании школьного МО  
Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2015г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»  
Директор НОУ  
«СОШ Леонова»  
\_\_\_\_\_ Покровская И.А.

\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа**

предмета «Физическая культура» для **1** класса

(уровень: общеобразовательный)

**Учитель    Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **99 ч** в год.

**2015 – 2016 учебный год**

## Пояснительная записка

### **Статус документа**

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года
2. Приказ Минобрнауки России от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области».
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
5. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

**Цели программы.** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

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

### **Место предмета в учебном плане**

Данная программа реализуется для учащихся 1 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2015-2016 учебный год, учебного

плана школы на 2015-2016 учебный год количество часов за год-99.

В связи с обращениями родителей, освоение темы «Лыжные гонки» - 21 час в 1 классе, перераспределено на темы: гимнастика-8 часов, подвижные игры-8 часов, спортивные игры-5 часов.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование:**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека(физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор при-

сев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале

## Результаты освоений учебного предмета

### "Физическая культура" 1 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны иметь представление:

о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Формирование универсальных учебных действий:**

### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### ***Познавательные универсальные действия:***

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- 

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Уровень физической подготовленности 1класс**

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					

## Система оценивания

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

#### **Демонстрировать**

Физические упражнения	Девочки			Мальчики		
	Оценки			оценки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (м), из виса лежа(д) (кол-во раз)	12	4-8	2	4	2-3	1
Прыжок в длину с места (см)	150	110-130	85	155	115	100
Наклон вперед, не сгибая ног	12.5	6-9	2	9	3-5	1
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8	6.4-7.5	7.6	5.6	6.2-7.3	7.5
Челночный бег 3x10 м.	10.2	10.6-11.3	11.7	9.9	10.3-10.8	11.2
Бег 1000 м. (мин.)	6.00	6.10	6.20	5.30	5.40	5.50
6-Минутный бег.	900	600-800	700	1100	750-900	700
Поднимания туловища за 30 сек.(раз)	11	9	7	12	11	9



# Тематическое планирование

## Тематический план

Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности	Характеристика УУД
<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>		
Основы знаний физической культуры	В процессе уроков	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на организм</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть</p>	<p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Анализировать</b> причины возникновения физической культуры</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на различные группы мышц</p> <p><b>Давать характеристику</b> основных физических качеств</p>
Лёгкая атлетика		<p>Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств</p> <p>Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Ходьба под счет. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости</p> <p>Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ .Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ.</p>	<p><b>Уметь:</b>правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
Гимнастика с элементами акробатики		<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических уп-</p>

		<p>Название основных гимнастических снарядов. Построение в 2 шеренги. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Стойка на лопатках. Строевые команды. Построения и перестроения. Ранее изученная акробатическая комбинация. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игры</p>	<p>ражнений и акробатических комбинаций  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  <b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах  <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
Подвижные игры	18	<p>ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр  <b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Вариативная часть	20		
Гимнастика	12	<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды  <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упраж-</p>

		<p>координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей</p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей</p> <p>Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей</p>	<p>нений</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
Подвижные игры	8	<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра</p>	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<b>Итого</b>	<b>78</b>		

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год.

Учебник для 1-4 класса "Мой друг физкультура". автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2011 год.

#### Методические пособия для учителя:

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО. Москва. Просвещение. 2011г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Москва. Просвещение. 2011г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение»2011г.
- Физическая культура 1-2-3 классов. Поурочные планы. Издательство "Учитель" 2008 год
- Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях . Москва. «Просвещение»2013год
- Богданова Г.П. "Уроки физической культуры в 1-4 классах", Москва, "Просвещение", 2005/
- "Физическое воспитание учащихся 1-4 классов" В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Москва, "Просвещение" 2004.

- А.Н.Мартыновский “Гимнастика в школе”, Москва, “Физическая культура”, 2005.
- Б.И.Мишин “Настольная книга учителя физкультуры”ООО”Издательство Астрель”2003/
- В.И.Ковалько“Поурочные разработки по физкультуре 1 класс”,Москва «ВАКО» 2006.

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 1

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 99 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

№ урока	Дата		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Требование к результату	Виды контроля	Оборудование
	по плану	По факту					
1	2		3	4	5	6	7
1			Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Подвижная игра «Фигуры	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви. Подвижная игра: «Фигуры».	Определить ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Фронтальный опрос знаний	учебники, пособия, дополнительная литература
2			Строевые упражнения и организующие команды. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	Основная стойка, построение в шеренгу по одному. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Выполнение команды «Шагом марш!», «Класс, стой». Игра «К своим флажкам»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
3			Режим дня и личная гигиена. Прыжковые упражнения. Игры: «Совушка», «Два мороза».	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня. Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Совершенствование построения в шеренгу. Составления комплекса общеразвивающих упражнений №1. Игры: «Совушка», «Два мороза».	Составлять индивидуальный режим дня. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	учебники, пособия, дополнительная литература
4			Урок – игра. Игры: «Умейка», «Поиграйка».	Бег: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу); в чередование с ходьбой, . Игра «Умейка»- 1этап- вопросы, 2этап-вопрос, правильный ответ и показ. 3этап- используется игра «Поиграйка»	Описывать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении игровых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
5			Урок-игра. Игры : «К своим флажкам», «Салка дай руку».	Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как заня-	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр

				Общее представление о способах передвижения Размыкание в шеренге на месте. Выполнение комплекса упражнений №1. Игры «К своим флажкам», «Салка дай руку»,	тия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		
6			Тестовые упражнения на гибкость Игры «Внимательные водители», «Совушка».	Физические способности( гибкость наклон вперед из положения сидя. Построение в круг шеренгой Совершенствование комплекса упражнений №1. Игры « Внимательные водители», «Совушка».	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении строевых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой;
7			Урок- игра. Игры: « Воробы и вороны», «Пятнашки».	Повторение строевых упражнений обучение- повороты на месте налево и направо .Выполнение комплекса упражнений №1. Игры: « Воробы и вороны», «Пятнашки ».	Выявлять характер ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
8			Урок- игра. Игры: «Мы веселые ребята», «Внимательные водители».	Как возникли первые соревнования Как появились упражнения с мячом. Размыкание и смыкание пристанными шагами в шеренге. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений №1 . Игры: «Мы веселые ребята», «Внимательные водители».	Пересказывать тексты по истории физической культуре. Различать и выполнять строевые команды: Смирно!, Вольно!, Шагом марш!	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
9			Тест на скорость: бег 30м. Игры: «Становись-разойдись», «Фигуры».	Повторение поворотов на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения(змейкой, по кругу). Бег с высокого старта на дистанции 30м.. Игры: «Становись-разойдись», «Фигуры».	Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой

10			Тест на координацию движений: челночный бег 3х10м. Игры: «Отгадай чей голосок», «Пустое место», «Смена мест».	Характеристика основных физических качеств: быстроты и выносливости. Строевые упражнения: построение, повороты, размыкание. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег выполнять с высокого старта, с максимальной скоростью 3х10м. . Игры: «Отгадай чей голосок», «Смена мест».	Осваивать технику бега . Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой
11			Урок- игра. Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение».	Построение в круг шеренгой, повороты на месте. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №1. . Игры «Точно в мишень», «Запрещенное движение».	Соблюдать правила техники безопасности во время игры. Излагать правила и условия проведения игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
12			Урок-игра. Игры «Салки», «Мяч среднему».	Разучивание комплекса упражнений №2 для формирования правильной осанки. Передвижение в колонне с разным темпом. Игры «Салки», «Мяч среднему».	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
13			Урок-игра. Игры: «Колобок», «День и ночь».	Построение в шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. . Равномерный, медленный до 3мин. Игры: «Колобок», «День и ночь»	Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Проявлять качества выносливости при выполнении игровых упражнений		комплект для спортивных игр
14			Прыжковые упражнения. Игры «Прыгающие воробушки», «Совушка».	Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов. Совершенствование бега с уско-	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении в прыжковых упражнениях. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий легкой атлетикой



				рением от 10-15м.Игры «Прыгающие воробушки», «Совушка».			
15			Урок- игра. Игры «Выше ноги от земли», «Волк во рву».	Общее представление о физическом развитии. Перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений в колонне. Прыжки в высоту через веревочку(высота 30-40см). Игры «Выше ноги от земли», «Волк во рву».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при прыжковых упражнениях.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
16			Урок-игра. Эстафета «Смена сторон»..	Перестроение из одной шеренги в колонну. Бег с изменяющимся направлением движения( змейкой, по круг)Общее представлениео физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Эстафета «Смена мест».	Выделять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
17			Урок- игра Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Составления комплекса упражнений№3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «День и ночь », «Пятнашки».	Осваивать двигательные действия ,составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
18			Урок-игра. Подвижные игры « К своим флажкам», «Колобок».	Профилактика травматизма: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, под подсчет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, в чередовании с	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Выявлять характерные ошибки при выполнении технических действий из игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр

				ходьбой до 150м.. Совершенствование строевых упражнений в игре «К своим флажкам» и закрепление навыков бега в игре «Пятнашки».			
19			Урок-игра. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пятнашки».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Составления комплекса упражнений №3. Совершенствование движения, передач и ловли мяча. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пятнашки».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Выявлять характерные ошибки при выполнении технических действий из игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
20			Урок-игра. Подвижные игры: « Вызов номеров», «Играй, играй, мяч не теряй».	Ходьба : коротким, средним и длинным шагом. Бег: коротким, средним и длинным шагом. Совершенствование передачи мяча в игре « Играй, играй мяч не теряй». Совершенствование навыка бега в игре « Вызов номеров».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		комплект для спортивных игр
21			Урок-игра. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	Ходьба: обычная, в полуприседе, с различным положением рук. Бег змейкой, по кругу. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений №2. Подбрасывание мяча на нужную высоту. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросай-поймай»,	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
22			Урок-игра. Игры: « Воробы и вороны», «Пятнашки».	Повторение строевых упражнений обучение- повороты на месте налево и направо . Игры: « Воробы и вороны», «Пятнашки ».	Выявлять характер ошибки в технике выполнения игровых упражнений.		комплект для спортивных игр
23			Метание малого мяча. Игры «Салки», «Мяч	Разучивание комплекса упражнений №2 для формирова-	Соблюдать правила техники безопасности при	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

			среднему».	ния правильной осанки. Передвижение в колонне с разным темпом.. Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. .. Игры «Салки», «Мяч среднему».	метании малого мяча. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.		
24			Урок-игра. Подвижные игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Утренняя зарядка, физкультминутки, правила их составления. Совершенствование размыкания и смыкания в шеренге. Подвижные игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
25			Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Подвижная игра «Фигуры	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви. Подвижная игра: «Фигуры».	Определить ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		учебники, пособия, дополнительная литература
26			Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные виды физических упражнений. Ходьба: на пятках, на носках, обычная под счет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя.. Выполнение комплекса упражнений №3. Совершенствование ловли и передачи мяча .Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
27			Подвижные игры: «Передал-садись», «У кого меньше мячей».	Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг ше-	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр

				ренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений №5. .. Подвижные игры: «Передался», «У кого меньше мячей»			
28			Ведение мяча. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Колобок».	Ознакомление с ролью зрения при обучении упражнениям. Строевые упражнения: совершенствование размыкания и смыкания в шеренге приставными шагами. Ходьба: обычная, с различным положением рук. Бег в чередование с ходьбой. Общеразвивающие упражнения в кругу №2. Обучение ведению мяча (правой, левой рукой) на месте.	Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении технических действий из игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр..	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
29			Броски мяча. Подвижные игры «Мяч водящему», «Пятнашки».	Строевые упражнения: совершенствование размыкания в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование передач и ведение мяча. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику бросков мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр
30			Упражнения с мячом. Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Мяч ловцу».	Ознакомление со значением и необходимыми условиями закаливания. Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений в кругу №2. Совершенствование	Осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и ловкости во время подвижных игр.	Фронтальный опрос	комплект для спортивных игр

				броска малого мяча в мишень. Совершенствование ловле и передач мяча на месте ,Броски баскетбольного мяча в щит обеими руками от груди. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч ловцу».			
31			. Подвижные игры «Колобок», «Мы веселые ребята».	Строевые упражнения: , размыкание и смыкание на месте, выполнение команды «Шагом марш!», «Класс стой» . Ознакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки№4. Перемещение в движении правым(левым) боком приставными шагами. Подвижные игры «Колобок», «Мы веселые ребята».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
32			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Мяч водящему»	Ознакомление с ролью питания в осуществлении движения. Перестроение из колонны по одному в шеренгу. Выполнение комплекса упражнений№3. Обучение броска большого мяча(1кг) на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Подбрасывание мяча(волейбольный) на нужную высоту. Подвижная игра « Мяч водящему»	Осваивать технику бросков большого мяча..Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
33			Представление о физических упражнениях. Передачи мяча. Подвижная игра « Мяч через сетку».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Перемещения в колонне по 1 и выполнение строевых команд.	Различать упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Взаимодействовать в парах и группах	Фиксирование результатов	программы и методические пособия для организации учебного про-

				Упражнения на внимание. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Подвижная игра «Мяч через сетку». Совершенствование передач мяча через сетку двумя мячами. Обучение, закрепление игры «Мяч через сетку».	технических действий в подвижных играх.		цесса для основной шк
34		Передачи, ловля мяча. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Строевые упражнения: Выполнения команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений №2. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте в высоту(1-1,5м) в парах. Обучение правилам игры «У кого меньше мячей».	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр	
35		Подвижные игры: «Передал-садись», «У кого меньше мячей».	Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг шеренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений №5. .. Подвижные игры: «Передал-садись», «У кого меньше мячей».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр	
36		Упражнения с мячами. Подвижные игры:	Перестроение из колонны по 1 из шеренги. Ходьба на пятках,	Осваивать универсальные умения управлять эмо-	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр	

			«Метко в цель», «Запрещенное движение».	носках, в полуприседе. Бег с изменением направления. Упражнения на внимание. Удары внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Метко в цель», «Запрещенное движение».	циями в процессе игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
37			Ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Не удобный бросок».	Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком. Бег с изменением направления. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, остановка по сигналу учителя. Совершенствование удара мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Неудобный бросок».	.Осваивать технически действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
38			Строевые упражнения. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Ознакомление с работой скелетных мышц(упрощенная трактовка) Обучение перестроений по звеньям. Совершенствование равномерного трехминутного бега. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
39			Упражнения с мячами. Игра « Запрещенное движение».	Названия снарядов и гимнастических элементов. Передвижение в колонне по одному. Выполнения упражнений с мячами (набивные мячи до 1кг) на месте стоя, сидя на гимнасти-	Осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы ,быстроты и ловкости во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				ческом мате, скамейке. Игра «Запрещенное движение».			
40			Подвижные игры :«Пятнашки». «Гонка мячей».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге на вытянутые руки. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения, остановки и повороты на месте. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Пятнашки». «Гонка мячей».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
41			Упражнения с мячами. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	.Ходьба: на пятках, на носках, обычная под счет учителя. Бег: обычный, с изменением направления движения по указанию учителя.. Выполнение комплекса упражнений №3.Совершенствование ловли и передачи мяча .Подвижные игры: «Мяч среднему», «Зайцы в огороде».	Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
42			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу). Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
43			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах «	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Специальные передвижения без	Осваивать технически действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр



				мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед. Комплекс упражнений №6. Ведение мяча (баскетбольного) в движении. Игра «Гонка мячей в колоннах».	время подвижных игр.		
44			Подвижные игры «Колобок», «Мы веселые ребята»	Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, выполнение команды «Шагом марш!», «Класс стой». Знакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки №4. Перемещение в движении правым(левым) боком приставными шагами. Подвижные игры «Колобок», «Мы веселые ребята».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
45			Подвижные игры «Гонка мячей», «Не удобный бросок».	Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам. Бег с изменением направления. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, остановка по сигналу учителя. Совершенствование удара мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Неудобный бросок».	Осваивать технически действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
46			Передачи, ловля мяча. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Строевые упражнения: Выполнение команд «На два(четыре)шага разомкнись!». Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высо-	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Принимать адекватное решение в условиях	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				ким подниманием бедра, с изменением направления движения. Выполнения комплекса упражнений №2. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте в высоту(1-1,5м) в парах. Обучение правилам игры «У кого меньше мячей».	игровой деятельности.		
47			Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Ознакомление с работой скелетных мышц(упрощенная трактовка) Обучение перестроений по звеньям. Совершенствование равномерного трехминутного бега. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
48			Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре. Подвижная игра «Салки с домиком»».	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения ( раздел гимнастика), подбор одежды и обуви Совершенствование изученных строевых приемов. Ходьба в чередование с бегом до 150метров. Разучивание комплекса упражнения для формирования правильной осанки №4. Подвижная игра « Салки с домиком»».	Определить ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Фиксирование результатов	программы и методические пособия для организации учебного процесса для основной школы
49			Строевые упражнения. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Ознакомление с работой скелетных мышц(упрощенная трактовка) Обучение перестроений по звеньям. Совершенствование равномерного трехминутного бега. Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Пустое место».	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	программы и методические пособия для организации учебного процесса для основной школы
50			Упражнения с мячами.	Названия снарядов и гимнасти-	Осваивать технически	. Фиксирова-	комплект для

			Игра « Запрещенное движение».	ческих элементов. Передвижение в колонне по одному. Выполнения упражнений с мячами (набивные мячи до 1кг) на месте стоя, сидя на гимнастическом мате, скамейке. Игра « Запрещенное движение».	действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	ние результатов	спортивных игр
51			Упражнения в упоре спортивных снарядах. Игра «Совушка».	Перестроение по звеньям. Выполнение комплекса упражнений №4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи) . Игра «Совушка».	Осваивать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	. Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
52			Упражнения в висе на спортивных снарядах. Игра «Отгадай чей голосок».	Совершенствование изученных перестроений. Упражнения на развития вестибулярного аппарата. Глубокие выпады в приседе. Упражнения у гимнастической стенки: взмахи ногами, сгибание туловища. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног. Вис на согнутых руках .Игра «Отгадай чей голосок».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
53			Акробатические упражнения. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Строевые упражнения: размыкание в шеренге и колонне на месте. Разучивание комплекса упражнений с мячами №6. Обучение упору присев и перекатам в группировке. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Проявлять качества силы координации и выносливости при выполнении акробатических упражнениях. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
54			Акробатические элемен-	Совершенствование изученных	Осваивать технику акро-	Фиксирование	комплект для

			ты. Игра на внимание: «Путаница».	строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке Совершенствование акробатических элементов. Игра «Путаница».	батических упражнений..Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	результатов	занятий гимнастикой
55			Приемы лазанья и перелезаниячерез спортивные снаряды. Игра «День и ночь».	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Совершенствование изученных приемов лазания по наклонной гимнастической скамейке Обучение преодолению препятствий (перелезанием). Повторение акробатических изученных упражнений. Игра «День и ночь».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	. Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
56			Упражнения в равновесии. Игра «Угадай чей голосок».	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений для глаз. Стойка на носках, на одной ноге(на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Угадай чей голосок».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	
57			Акробатические упражнения. Игра «Запрещенное движение».	Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чере-	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой

				довании с ходьбой. Обучение группировке из положения лежа и раскачивание в плотной группировке .Совершенствование перестроение в шеренге и колонне. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение».	акробатических упражнений.. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
58			Приемы подтягивания и висы.  Игра «Совушка».	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках. Бег обычный, с изменением направления. Комплекс упражнений на гибкость. Обучение подтягиванию на перекладине из виса, подтягивание в висе на канате(с помощью гимнастических снарядов). Совершенствование акробатической упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Совушка».	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
59			Танцевальные шаги. Игра «Неудобный бросок».	Ходьба обычная, бег в чередовании с ходьбой до 150м. комплекс упражнений для глаз. Танцевальные шаги: шаг с прыжком, приставные шаги. Совершенствование акробатических упражнений: перекат вперед в упор присев. . Игра «Неудобный бросок».	. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Фиксирование результатов	музыкальный цент
60			Комплексы упражнений оздоровительной направленности. Игра «Колобок».	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег обычные, по разметкам. Выполнение комплекса упражнений для формирования осанки	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать технику упражне-	Фиксирование результатов	музыкальный цент

				№4. Самостоятельное составление комплекса(2-3упр) и его выполнение. Совершенствование танцевальных шагов. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук .перешагивание через набивные мячи. Игра «Колобок».	ний.		
61			Танцевальные элементы. Игра «Змейка».	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба: обычная, в полуприседе. Бег обычный, с изменением направления движения. Выполнение комплекса упражнений№4. Танцевальный шаг галопа в сторону. Совершенствование обучаемых шагов. Игра «Змейка».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений.		музыкальный цент
62			Элементы танцевальных шагов. Игра «Колобок».	Ходьба обычная, на носках, пятках. Бег обычный, с преодолением препятствий(мячи).Выполнение комплекса упражнений№6.Сочетание элементов танцевальныхшагов. Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Колобок».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.	Фиксирование результатов	музыкальный цент
63			Подвижная игра «Волейбольные салки»	Ходьба обычная, на носках ,на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу).Комплекс упражнений№2. Прыжки на месте(на одной ноге, с поворота вправо и влево). Передача волейбольного мяча в	. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				парах, подбрасывание мяча на нужную высоту(1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки» с заданием.			
64			Упражнения с мячами. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах «	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед. Комплекс упражнений №6. Ведение мяча (баскетбольного) в движении. Игра «Гонка мячей в колоннах	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
65			Подвижные игры :«Пятнашки». «Гонка мячей».	Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге на вытянутые руки. Специальные передвижения футболиста: стойки и перемещения, остановки и повороты на месте. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Игры: «Пятнашки». «Гонка мячей».	Осваивать технические действия в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
66			Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, Бег с изменением направления движения. Комплекс упражнений №4. Прыжки на месте( на одной, двух ногах). Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»(упрощенным правилам).	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
67			Упражнения с малым мячом. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений №5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания в	Осваивать технические действия. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				горизонтальную цель с расстояния 3-4м.. Эстафета с ведением мяча.			
68			Упражнения в равновесии. Игра « Угадай чей голосок».	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Бег обычный, с изменением направления движения по указанию учителя. Комплекс упражнений для глаз. Стойка на носках, на одной ноге(на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических упражнений. Игра « Угадай чей голосок».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
69			Упражнения в упоре спортивных снарядах. Игра «Совушка».	Перестроение по звеньям. Выполнение комплекса упражнений №4. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и с предметами (мячи) . Игра «Совушка».	Осваивать технику выполнения упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений		комплект для занятий гимнастикой
70			Приемы лазанья и перелезания через спортивные снаряды. Игра « День и ночь».	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, левым и правым боком. Разучивание комплекса упражнений для глаз. Совершенствование изученных приемов лазанья по наклонной гимнастической скамейке.Игра « День и ночь».	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. .. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
71			Акробатические упражнения. Игра «Запрещенное движение».	Ходьба обычная, коротким, средним и длинным шагом. Бег обычный, по разметкам в чере-	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой



				довании с ходьбой. Обучение группировке из положения лежа и раскачивание в плотной группировке .Совершенствование перестроение в шеренге и колонне. Совершенствование лазанью по гимнастической стенке. Игра «Запрещенное движение».	акробатических упражнений. . Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
72			Акробатические элементы. Игра на внимание: «Путаница».	Совершенствование изученных строевых упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке Совершенствование акробатических элементов. Игра « Путаница».	Осваивать технику акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
73			Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями. Игра «Волк во рву».	Ознакомление детей с правилами безопасности при беге, прыжках, метании и играх. Строевые упражнения: размякание и смыкание в шеренге, перестроение из шеренги в круг. Комплекс упражнений №3. Игра « Волк во рву».	. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для занятий гимнастикой
74			Подвижная игра « Охотники и утки».	Строевые упражнения: , размыкание и смыкание на месте, выполнение команды «Шагом марш!», «Класс стой» . Ознакомление со средствами развития правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки №4. Перемещение в движении правым(левым) боком приставными шагами.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				Подвижная игра «Охотники и утки».			
75			Подвижные игры «Колобок», «Волейбольные салки»,	Ознакомление с правилами предупреждения травм и оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями. Построение в круг шеренгой. Ходьба с изменением направления движений, с различным положением рук. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений №5. Подвижные игры Колобок, Волейбольные салки.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
76			Подвижная игра «Волейбольные салки».	Ходьба обычная, на носках, на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу). Комплекс упражнений №2. Передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание мяча на нужную высоту (1-2м) и ловля мяча. Подвижная игра «Волейбольные салки».	Определить ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		комплект для спортивных игр
77			Подвижная игра «Мяч с четырех сторон».	Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, Бег с изменением направления движения. Комплекс упражнений №4. Прыжки на месте (на одной, двух ногах). Подвижная игра «Мяч с четырех сторон» (упрощенным правилам).	Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижной игре. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
78			Тест на скорость. Подвижная игра «Колобок».	Ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Комплекс упражнений №1. Тест на скорость: бег 30м на результат. Игра	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр

				«Колобок».	правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
79			Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Попробуй догони».	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег с изменяющим направлением движения(по кругу, змейкой) с преодолением препятствий(через мячи). Комплекс упражнений№4. Тестовые упражнения на гибкость: наклон вперед из положения сидя. подвижная игра «Попробуй догони»	. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении строевых упражнений.		комплект для спортивных игр
80			Тестовые упражнения: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Ходьба обычная. Бег с изменением направления. Прыжки на месте(на одной и двух ногах), с продвижением вперед и назад. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
81			Челночный бег3X10м. Подвижные игры:«День и ночь». «Передал-садись».	Ходьба обычная в чередовании с бегом до 150м.Бег прыжками и ускорением. Комплекс упражнений№3. Тестовые упражнения: челночный бег 3x10м на результат. Игры «День и ночь», «Передал-садись».	Осваивать технику бега . Проявлять качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
82			Развитие выносливости. Подвижная игра «Мяч в кругу».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в круг. Равномерный, медленный бег до 4мин. Обучение игре «Мяч в кругу».	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.	.	комплект для спортивных игр

83		Упражнения с малым мячом. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений №5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную цель с расстояния 3-4м.. Эстафета с ведением мяча(футбольный).	Взаимодействовать в парах при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности при выполнении упражнений.		комплект для спортивных игр
84		Подвижная игра «Волейбольные салки».	Строевые упражнения: перестроевание из одной шеренги в круг, выполнение команды «Шагом марш!», «Класс стой!» Обучение игре «Волейбольные салки».	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
85		Закрепление навыков прыжковых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Прыжки через стволы деревьев по одному. Преодоление естественных препятствий любым способом. Прыжки со скакалкой(на одной или двух ногах). Подвижная игра «Волк во рву».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
86		Эстафетный бег с мячами. Подвижная игра «Колобок»,	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Бег с ускорением. Комплекс упражнений №5. Эстафеты с предметами(мячами) . Подвижная игра «Колобок».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
87		Профилактика утомления. Подвижная игра «Колобок».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроевание из колонны по одному в круг. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. Под-	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики для глаз.		комплект для спортивных игр

				вижная игра: «Колобок».			
88			Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал -садись».	Строевые упражнения: Ходьба в колонне по одному под счет, размыкание в шеренге приставными шагами. Равномерный, медленный бег до 4мин с переходом на ходьбу. Упражнения на восстановления дыхания. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Передал – садись».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
89			Подвижные игры: «Мы веселые ребята», Мяч среднему».	Ходьба обычная, бег с изменяющим направлением движения(змейкой, по кругу), с разным положением рук. Построение в круг колонной. Комплекс упражнений№2. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мяч среднему».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		комплект для спортивных игр
90			Правила для самостоятельного закаливания. Подвижная игра: «Волейбольные салки».	Ходьба и бег обычные. Комплекс упражнений№4. Правила самостоятельного закаливания: использование водных процедур во время летних каникул, их польза, правила применения. Подвижная игра «Волейбольные салки»,	Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
91			Подвижные игры «Мяч в кругу», «Салка дай руку».	Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу , колонну. Подвижные игры «Мяч в кругу», «Салка дай руку».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
92			Упражнения с малым мячом. Эстафета с веде-	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражне-	Взаимодействовать в парах при выполнении уп-		комплект для спортивных игр

			нием мяча.	ний№5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную цель с расстояния 3-4м.. Эстафета с ведением мяча.	ражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности при выполнении упражнений.		
93			Развитие выносливости. Подвижная игра «Мяч в кругу».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в круг. Равномерный, медленный бег до 4мин. Обучение игре «Мяч в кругу».	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
94			Упражнения с большим мячом. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений№5. Броски большого мяча с места двумя руками снизу. Эстафета с ведением мяча(футбольный).	Взаимодействовать в парах при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности при выполнении упражнений.		комплект для спортивных игр
95			Броски мяча. Подвижные игры «Мяч водящему», «Пятнашки».	Строевые упражнения: совершенствование размыкание в шеренге и колонне на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с преодолением 2-3 препятствий (мячи). Обучению броску большого мяча(1кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование передач и ведение мяча .Подвижные игры: «Мяч водящему», «Пятнашки».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику бросков мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику бросков мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Фиксирование результатов	комплект для спортивных игр
96			Беговые упражнения. Игры: « Воробьи и вороны», «Пятнашки».	Повторение строевых упражнений обучение- повороты на месте налево и направо . Про-	Выявлять характер ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		комплект для спортивных игр

				бегание отрезков 10-15м.,с высокого старта. Игры: « Воробьи и вороны», «Пятнашки ».			
97			Развитие выносливости. Подвижная игра «Мяч в кругу».	Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в круг. Равномерный, медленный бег до 4мин. Обучение игре «Мяч в кругу».	Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.		
98			Упражнения с малым мячом. Эстафета с ведением мяча.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Комплекс упражнений №5. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную цель с расстояния 3-4м.. Эстафета с ведением мяча(футбольный).	Взаимодействовать в парах при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и технику безопасности при выполнении упражнений.		
99			Повторение				

