



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 17 им. В.С. Завойко»  
Петропавловск-Камчатского городского округа

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 Доценко В.Е.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 Глухова Ю.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по	Физической культуре
уровень образования:	начальное
на	2019-2020 учебный год
к учебнику	В.И. Лях» Физическая культура» 1-11 классы: учеб. Для общеобразов. учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011
Общее количество часов	99 час
Количество часов в неделю	3 часа
Класс:	1 «А», «Б»

Разработана  
учителем физической культуры  
Гергель Татьяной Григорьевной

Петропавловск-Камчатский  
2019-2020 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС ООО.

### **Личностные результаты обучения:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *1. В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### *2. В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *3. В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

#### 4. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Метапредметные:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего 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;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### 1. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

#### 2. В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

3. *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

4. *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

1. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

3. *В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

4. *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Требования к уровню подготовки учащихся

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

### Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

### Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование темы, раздела	Кол-во часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности	Система учета и контроля планируемых результатов
1.Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека. <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц <i>Давать характеристику</i> основных физических качеств. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня.	<b>Бег 30м</b> Девочки: «5» - 5,8 и менее «4» - 7,5 – 6,4 «3» - 7,6 и более Мальчики: «5» - 5,6 и менее «4» - 7,3 – 6,2 «3» - 7,5 и более <b>Челночный бег 3х10</b> Девочки: «5» - 10,2 и менее «4» - 11,3 – 10,6 «3» - 11,7 и более Мальчики: «5» - 9,9 и менее «4» - 10,8 – 10,3 «3» - 11,2 и более
2.Гимнастика с основами акробатики		<i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед, мост из положения лежа; стойка на лопатках. <i>Опорный прыжок:</i> запрыгивание на гимнастического козла и выпрыгивание вверх, прогнувшись, с приземлением в упор присев. <i>Гимнастические</i>	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!»;	<b>Прыжок в длину с места</b> Девочки: «5» - 150 и более «4» - 110-130 «3» - 90 и менее Мальчики: «5» - 150 и более «4» - 115-135 «3» - 100 и менее <b>6-минутный бег</b> Девочки: «5» - 900 и более «4» - 600-800 «3» - 500 и менее Мальчики: «5» - 1100 и более «4» - 730-900 «3» - 700 и менее <b>Наклон вперед из положения стоя</b> Девочки: «5» - 11,5 и более «4» - 6-9 «3» - 2 и менее Мальчики: «5» - 9 и более «4» - 3-5 «3» - 1 и менее <b>Бросок набивного мяча 1кг</b> Девочки:

		<p><i>упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>«Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Уметь: лазать по гимнастической</p>	<p>«5» - 2,5 и более «4» - 1,50-1,99 «3» - 0,99 и менее Мальчики: «5» - 3,0 и более «4» - 1,50-2,49 «3» - 0,99 и менее <b>Подтягивания</b> Девочки: «5» - 12 и более «4» - 4-8 «3» - 2 и менее Мальчики: «5» - 4 и более «4» - 2-3 «3» - 1 и менее</p>
3. Легкая атлетика		<p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места и высоту с разбега; запрыгивание на горку из матов и прыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Уметь: лазать по гимнастической</p>	<p><b>Бег 60 м</b> Девочки: «5» - 11,4 «4» - 12,2 «3» - 12,8 Мальчики: «5» - 11,2 и менее «4» - 11,8 «3» - 12,0 и более</p>
4. Лыжные гонки		<p><i>Организующие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. <i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом. <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуски</i> в основной</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Уметь: лазать по гимнастической</p>	



		<p>стойке.  <i>Подъем «лесенкой».</i>  <i>Торможение падением.</i></p>	<p>стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>	
<p>5. Спортивные и подвижные игры</p>		<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Перетяжка парами», «Посадка картофеля»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Класс, смирно!», «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Волшебники», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Попади в мяч», «Невод».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Два дома», «Кто быстрее взойдет на гору», «Солнышко»</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><i>Волейбол:</i> броски и ловля мяча на месте в парах, подводящие упражнения для обучения нижней боковой</p>	<p>выполнять прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	

	<p>подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Два мяча на поле», «Снайперы», «Школа мяча», «Светофор», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Пустое место», «Играй, играй-мяч не теряй», «Кто дальше», «Пионербол»</p>	<p>беговых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и</p>
--	--	---

			<p>двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Организуя команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p>
--	--	--	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		По плану	По факту	
<b>1 четверть</b>				
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями Ходьба и бег. Игра «Быстро по местам».			
2	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м – учет. Подвижная игра «Пятнашки»			
3	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3*10м-учет. Подвижная игра «Волшебники».			
4	Бег в равномерном темпе. Бег до 3 мин. Подвижная игра «Третий лишний»			
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».			
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Лисы и куры».			
7	Прыжок в длину с места-учёт. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».			
8	Метание малого мяча на меткость. Броски мяча 1 кг. «Точно в мишень».			
9	Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски мяча 1 кг «Кто дальше».			
10	Обучение броску большого мяча (1кг). «Попади в мяч».			
11	Учёт броска большого мяча (1кг). «Попади в мяч».			
<b>Спортивные игры – 12 часов</b>				
12	Инструктаж по ТБ. Обучение Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Два мороза».			
13	Закрепление игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Два мороза».			
14	Обучение Игры на развитие скоростных способностей, ловкости. Игры «Волшебники», «Воробьи и вороны»			

15	Закрепление Игры на развитие скоростных способностей, ловкости. Игры «Волшебники», «Воробьи и вороны»			
16	Обучение Игры на закрепление и совершенствование метаний. «Охотники и утки», «Метко в цель».			
17	Закрепление Игры на закрепление и совершенствование метаний. «Охотники и утки», «Метко в цель».			
18	Обучение Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».			
19	Закрепление Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».			
20	Обучение игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».			
21	Закрепление игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».			
22	«Возникновение физической культуры у древних людей». Остановки. Перемещения. Игры «Светофор», «Салки»			
23	Ловля мяча на месте. Игра «Школа мяча», «Охотники и утки»			
24	Ловля и броски мяча в парах. Игра «Передал - садись», «Снайперы»			
<b>2 четверть</b>				
<b>Гимнастика – 18 часов</b>				
25	<u>Инструктаж по ТБ</u> Влияние физических упражнений на осанку. Строевые команды. Построения и перестроения. «Класс, смирно!», «Смена мест».			
26	Строевые команды. Построение в колонну, в шеренгу, в круг, перестроения. «Класс, смирно!», «Смена мест».			
27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Лисы и куры».			
28	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».			
29	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». Закрепление.			
30	Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».			
31	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».			
32	Акробатическое соединение. Игра «Салки-догонялки»			
33	Ходьба по гимнастическому, бревну, скамейке.			

	Перешагивание через мячи. Игра «Не урони мешочек»			
34	Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке в упоре присев и на коленях. Игра «Альпинисты».			
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подтягивание –учёт. Подвижная игра «Посадка картофеля».			
36	Обучение лазанию по канату в три приёма. Игра «Ниточка и иголочка»			
37	Закрепление лазанию по канату в три приёма. Игра «Ниточка и иголочка»			
38	Учёт лазания по канату в три приёма. Игра «Ниточка и иголочка»			
39	Обучение опорному прыжку. Игра «Бой петухов»			
40	Закрепление опорного прыжка. Игра «Бой петухов»			
41	Учёт опорному прыжку. Игра «Бой петухов»			
42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Эстафеты. Игры «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно»			
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>				
43	Ловля и броски мяча в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше»			
44	Обучение броску мяча через волейбольную сетку. Игра «2 мяча на поле», «Пустое место»			
45	Закрепление броска мяча через волейбольную сетку. Игра «2 мяча на поле», «Пустое место»			
46	Инструктаж по ТБ . Стойки и перемещения. Игры «Светофор», «Салки»			
47	Стойки и перемещения. Обучение передачи мяча «Играй, играй-мяч не теряй», «Передай и займи место»			
48	Закрепление передачи мяча «Играй, играй-мяч не теряй», «Передай и займи место»			
<b>3 четверть</b>				
<b>Лыжная подготовка – 21 часов</b>				
49	Инструктаж по ТБ. Приёмы закаливания. Подбор лыж. Переноска и надевание лыж. «Кто быстрее»			
50	Повороты переступанием на месте. «Солнышко»			
51	Ступающий шаг без палок . «Кто больше»			
52	Обучение ступающему шагу с палками. «Встречная эстафета»			

53	Закрепление ступающего шага с палками. «Встречная эстафета»			
54	Обучение скользящему шагу без палок. «Кто дальше»			
55	Закрепление скользящего шага без палок. «Кто дальше»			
56	Обучение скользящему шагу с палками. «На буксире».			
57	Повторение скользящего шага с палками. «На буксире».			
58	Закрепление скользящего шага с палками. «На буксире».			
59	Обучение ступающему и скользящему шагов. «Охотники и олени»			
60	Закрепление ступающего и скользящего шагов. «Охотники и олени»			
61	Обучение торможению падением. «Кто быстрее»			
62	Закрепление торможения падением. «Кто быстрее»			
63	Обучение подъёму «лесенкой» и спуски. Игра «Кто быстрее», «Попади в ворота»			
64	Закрепление подъёма «лесенкой» и спуски. Игра «Кто быстрее», «Попади в ворота»			
65	Обучение прохождению дистанции до500м. Игра «День и ночь».			
66	Закрепление прохождения дистанции до500м. Игра «День и ночь».			
67	Обучение передвижению на лыжах до 1 км. Игра «Два дома»			
68	Закрепление передвижения на лыжах до 1 км. Игра «Два дома»			
69	Лыжные гонки 500м. «Самый быстрый»			
<b>Спортивные игры – 9 часов</b>				
70	Инструктаж по Т.Б. «Режим дня и личная гигиена». Стойки и перемещения. Игры «Светофор», «Салки»			
71	Ловля мяча на месте. Игра «Школа мяча», «Пионербол»			
72	Обучение ловле и броски мяча в парах. Игра «Передал - садись», «Пионербол»			
73	Закрепление ловли и броска мяча в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше»			
74	Обучение броску мяча через волейбольную сетку. Игра «2 мяча на поле», «Пионербол»			

75	Закрепление подачи мяча. Игра «Пионербол»			
76	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки», «Невод»			
77	Эстафеты. Подвижная игра «Лисы и куры», «Удочка»			
78	Эстафеты. Обучение подвижной игре «Охотники и утки», «Хвостики»			
<b>4 четверть</b>				
<b>Спортивные игры – 11 часов</b>				
79	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».			
80	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».			
81	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».			
82	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»			
83	Ловля и передача мяча в движении. Повторение ведения на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»			
84	Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»			
85	Закрепление подвижной игры «Охотники и утки», «Хвостики»			
86	Эстафеты. Обучение подвижной игре «Прыгающие воробушки», «Вышибалы»			
87	Закрепление подвижной игры «Прыгающие воробушки», «Вышибалы»			
88	Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам», «Ловишки с домиком»			
89	Эстафеты. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>				
90	Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега.			
91	Закрепление прыжку в высоту с разбега.			
92	Прыжок в высоту с разбега –учёт. Игра «Кто выше»			
93	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча на дальность; броски мяча 1 кг. «Кто дальше»			
94	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Броски мяча 1кг. «Метко в цель»			



95	Броски большого мяча (1кг) – учёт. «Попади в мяч».			
96	Прыжок в длину с места- учёт. Эстафеты.			
97	Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м – учёт. «Ловишки с ленточкой»			
98	Бег с изменением ритма и темпа. Бег 30 м –учёт. Подвижная игра «К своим флажкам»			
99	Бег в равномерном темпе. Бег до 6 мин. Игра «Третий лишний»			