

«Утверждена»  
распоряжением директора средней  
общеобразовательной школы при  
Посольстве России в Польше  
А.М. Аксеновым  
№ 54 от «17» сентября 2020 г

«Принята»  
Педагогическим советом средней  
общеобразовательной школы  
при Посольстве России в Польше  
Протокол №1 от 29.08.2020 г.

«Рассмотрена»  
на заседании школьного  
методического объединения  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

**Специализированное структурное образовательное подразделение  
общеобразовательная школа при Посольстве России в Польше**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год**  
по физической культуре в 1 классе  
(учебный предмет)

**Программа рассчитана на 99 часов год**  
**3 часов в неделю** (по учебному плану 99 часов)

Составитель: Степанов В.М., учитель физической культуры  
ф.и.о. учебный предмет

г. Варшава

## Физическая культура 1 класс (3 ч в неделю)

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» и основной образовательной программы начального образования школы при Посольстве России в Польше.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение **физической культуры** в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика. Подвижные игры	57

3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
4.	Спортивные игры	18
	Итого	99

## Содержание программы

### Знания о физической культуре

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.

### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые команды и приемы:* 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.

*Акробатические упражнения:* 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

### **1 класс**

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

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

### **Контрольные нормативы**

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

<b>Нормативы</b>			<b>1 класс</b>		
			<b>уровень</b>		
			<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,6</b>	<b>7,3</b>	<b>7,5</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	м	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		д	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	<b>9.9</b>	<b>10.8</b>	<b>11.2</b>
		д	<b>10.2</b>	<b>11.3</b>	<b>11.7</b>
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>155</b>	<b>115</b>	<b>100</b>
		д	<b>150</b>	<b>110</b>	<b>90</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
		д	<b>65</b>	<b>60</b>	<b>55</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
		д	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
		д	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>14</b>

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2017

### Календарно-тематическое планирование

№п/п№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Виды контроля измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата	
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>I четверть 24 часа</b>								
<b>Легкая атлетика 24 часа</b>								
<b>Тестирование 4 часа</b>								
1	1	Инструктаж по ТБ. Тестирование челночный бег. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	1	Комбинированный	Правила поведения в спортзале. Самоконтроль во время занятий физической культурой.	Текущий	Знать и выполнять правила поведения на уроках физкультуры	02.09
2	2	Т.Б. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижные игры «Вышибалы».	1	Комбинированный	Способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры.	04.09
3	3	Тестирование. Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры «Козлята и волк».	1	Комбинированный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Знать и соблюдать правила игр, уметь распределиться на команды, распределить роли, уметь контролировать физическую нагрузку и свое	07.09

4	4	Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Подвижные игры «Ворона и воробы».	1	Комбинированный	ОРУ. Строевые упражнения. Игры. развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	самочувствие.	09.09
<b>Ходьба и бег 8 часов</b>								
5	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Текущий	Знать ТБ при выполнении бега. Уметь выполнять различные виды ходьбы и бега.	11.09
6	2	Основные движения в ходьбе и беге. Бег с ускорением. Бег 30 м	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 и 60 м. Игра «Пятнашки», «Чай, чай-выручай». Развитие скоростных способностей. Выполнение контрольного норматива.	Текущий	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	14.09
7	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.	1	Комбинированный		Текущий	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	16.09
8	4	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Техника высокого старта	1	Комбинированный	Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Бег на выносливость.	Текущий	Уметь бежать в равномерном темпе 1 мин, чередовать ходьбу сбегом.	18.09
9	5	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега Команды «на старт», «Внимание», «Марш»	1	Комбинированный		Текущий	Уметь демонстрировать общую выносливость	21.09

10	6	Техника челночного бега. Бег на 30 м с высокого старта.	1	Комбинированный	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение контрольного норматива.	Текущий	Уметь демонстрировать технику высокого старта	23.09
11	7	Бег с преодолением препятствий и изменением направления движения. Подвижные игры	1	Комбинированный	Бег с преодолением препятствий без учёта времени. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выполнять бег с препятствиями и с изменением направления движения.	25.09
12	8	Эстафеты. Бег с ускорением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий	Знать правила финиширования Уметь передавать и принимать эстафетный бег.	28.09

### Прыжки 8 часов

13	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	Комбинированный	Техника приземления. Прыжки с продвижением в разных направлениях.	Текущий	Описывать технику прыжковых упражнений.	30.09
14	2	Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	Комбинированный	ОРУ, прыжки в разных направлениях, эстафета на прыжковых элементах. Правила передачи эстафеты.	Текущий	Осваивать технику прыжковых упражнений.	02.10

15	3	Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Подвижные игры	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	05.10
16	4	Прыжок с отталкиванием одной ногой через низкое препятствие. Подвижные игры	1	Комбинированный	Прыжки через набивные мячи, через скамейку с отталкиванием одной ногой. Полоса препятствий. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	07.10
17	5	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	1	Комбинированный	ОЗУ со скакалками, Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Выполнение контрольного норматива.	Текущий		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
18	6	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижные игры	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух. Прыжки с продвижением по ориентирам. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	12.10
19	7	Прыжки на препятствия. Прыжок с высоты до 30 см.	1	Комбинированный	Прыжки на препятствия с 4-5 шагов, с места. Прыжки через препятствия.	Текущий		14.10

20	8	Прыжки в высоту. Азбука безопасного падения.	1	Комбинированный	Отрабатывать отдельные элементы техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту.	Текущий		16.10
<b>Метание 4 часа</b>								
21	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	19.10
22	2	Метание малого мяча из положения, стоя грудью вперёд в направлении метания на заданное расстояние.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча на заданное расстояние.	Текущий	Осваивать технику метания малого мяча.	21.10
23	3	Метание мяча на дальность правой и левой рукой от плеча. Подвижные игры	1	Комбинированный	ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Горячий мяч», «Гонки мяча по кругу».	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	23.10
24	4	Метание мяча из-за спины через плечо с места на дальность.	1	Комбинированный	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Правильно выполнять основные движения в метании. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	02.11

**II четверть 24 часа**

**Гимнастика 24 часа**

Акробатика 10 часов								
25	1	Инструктаж по ТБ. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности.  Основы теоретических знаний.	Текущий	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	06.11
26	2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Комбинированный	ОРУ в партере.	Текущий	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	09.11
27	3	Основная стойка. Группировка. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Комбинированный	Размыкание и смыкание приставными шагами.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	11.11
28	4	Кувырок вперёд из положения «упор присев»	1	Комбинированный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	13.11
29	5	Кувырок назад из положения «упор присев»	1	Комбинированный	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	16.11

30	6	Кувырок назад из положения «лёжа на спине»	1	Комбинированный	Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках.	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	18.11
31	7	Стойка на лопатках с опорой прямыми руками.	1	Комбинированный	Мост из положения лёжа на спине.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	20.11
32	8	«Мост» из исходного положения «лёжа на спине».	1	Комбинированный	Развитие координационных способностей. Игры с элементами акробатики.	Текущий	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	23.11
33	9	Акробатические комбинации. Подвижные игры	1	Комбинированный	Игры с элементами акробатики.	Текущий	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	25.11
34	10	Акробатические комбинации.	1	Комбинированный	Игры с элементами акробатики.		Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	27.11
<b>Опорный прыжок 4 часа</b>								
35	1	Обучение техники выполнения опорного прыжка.	1	Комбинированный	Отталкивание с места, с одного шага, с разбега. Запрыгивание на колени, в упор присев, ногти врозь.	Текущий	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	30.11

36	2	Напрыгивание на упор присев на горку матов.	1	Комбинированный	Запрыгивание на колени, в упор присев, ногти врозь. Перепрыгивание через козла.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	02.12
37	3	Мягкий соскок в полуприсед.	1	Комбинированный	Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Чехарда».	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка.	04.12
38	4	Опорный прыжок Подвижные игры	1	Комбинированный	Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Чехарда».	Текущий	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорного прыжка	07.12
<b>Равновесие. Висы 5 часов</b>								
39	1	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	Комбинированный	Различные упражнения на равновесие с использованием широкой и узкой поверхности скамейки.	Текущий	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.	09.12
40	2	Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа.	1	Комбинированный	Упражнения на узкой поверхности скамейки. Вис стоя и лежа. Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Текущий	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	11.12

41	3	В висяе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Комбинированный	Вис на прямых руках. Висы с перехватом рук. Подтягивание в висяе.	Текущий	Уметь демонстрировать силовые качества.	14.12		
42	4	Ходьба по скамейке. Вис на согнутых руках.	1	Комбинированный	Ходьба на равновесие. Вис на согнутых руках. Висы с поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висяе.	Текущий	Уметь выполнять различные упражнения в висяе.	16.12		
43	5	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках.	1	Комбинированный	Ходьба на равновесие. Вис на согнутых руках. Висы с поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висяе.	Текущий	Уметь выполнять различные упражнения в висяе.	18.12		
<b>Лазание и перелезание 5 часов</b>										
44	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, в стороны.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	21.12		
45	2	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Комбинированный		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.		Текущий	Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	23.12
46	3	Лазание по наклонной скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Комбинированный		Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке с		Текущий		25.12

47	4	Лазание по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	одновременным и попеременным перехватом рук. Развитие координационных способностей, силовых и равновесия.	Текущий	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
48	5	Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	Комбинированный		Текущий		

### III четверть 27 часов

#### Спортивные игры 18 часов

49	1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. Выполнять ОРУ.	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
50	2	Ведение мяча левой и правой рукой стоя на месте	1	Комбинированный	Игры «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу». Развивать координационные способности.	Текущий		
51	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Комбинированный	Формировать умение вести мяч на месте правой и левой	Текущий		Уметь: владеть мячом (держат, передавать на

52	4	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный	рукой в движении шагом и бегом.  Формировать умение ловить и передавать мяч в движении.	Текущий	расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
53	5	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	1	Комбинированный	Бросать мяч двумя руками от груди.	Текущий	Проявлять быстроту, ловкость и внимание во время выполнения упражнений.	
54	6	Броски в процессе подвижных игр.	1	Комбинированный	Бросать мяч в цель в щит (кольцо);	Текущий	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячами.	
55	7	Ведение мяча по кругу, обводка предметов.	1	Комбинированный		Текущий		
56	8	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Комбинированный	Броски мяча в стену различными способами индивидуально и в парах.	Текущий		
57	9	Броски мяча в кольцо двумя руками от головы.	1	Комбинированный	Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в парах, треугольниках, квадратах.	Текущий	Уметь выполнять технические действия.  Проявлять качества силы,	

58	10	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	Комбинированный	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале.	Текущий	быстроты, выносливости и координации.	
59	11	Передача и броски мяча в парах: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча.	1	Комбинированный	Игра «Попади в кольцо».	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности.	
60	12	Передача и броски мяча в парах: снизу двумя руками, справа и слева с поворотом туловища.	1	Комбинированный	Игра «Передача мяча в колоннах».	Текущий	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
61	13	Ведение мяча на месте, шагом, спокойным бегом, с изменением направления.	1	Комбинированный	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Игра «Попади в обруч».	Текущий	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
62	14	Ведение мяча с изменением высоты отскока от пола, с обводкой препятствий	1	Комбинированный	Игра «Школа мяча».	Текущий		
63	15	Ловля и передача мяча в движении.	1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди, из-за головы двумя	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение броски.	

64	16	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге	1	Комбинированный	руками. Игра «Мяч - ловцу».	Текущий	Уметь выполнять технические действия. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
65	17	Броски из-за головы двумя руками в стену на дальность отскока от стены	1	Комбинированный	Взаимодействия в команде, Передача мяча.	Текущий	Уметь выполнять правильно техническое действия.	
66	18	Эстафета с элементами баскетбола	1	Комбинированный	Тактические приемы игры	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности.	

#### Подвижные игры 9 часов

67	1	Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Знать способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
68	2	Игры «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
69	3	Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	1	Комбинированный	Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	

70	4	Пионербол. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	Подача мяча, прием мяча, правила перехода, Упражнения в парах на разном расстоянии от сетки. Игра	Текущий	Знать цель игры, содержание игры, правила	
71	5	Пионербол. Прыжки через обоюдную скакалку.	1	Комбинированный		Текущий		
72	6	Мини футбол. Игра на развитие памяти «№ движения».	1	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Текущий	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
73	7	Эстафеты. Игры «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Текущий	Уметь контролировать эмоции во время командных игр. Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
74	8	Перестрелка. Игра «Чай – чай - выручай».	1	Комбинированный		Текущий		
75	9	Игры: «Лапта», «Мяч капитану», «Меткие стрелки».	1	Комбинированный	Развитие скорости реакции и координации движений.	Текущий	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	

**IV четверть 24 часа**

Лёгкая атлетика 20 часов							
76	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы.	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	Текущий	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
77	2	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	Комбинированный	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Текущий	
78	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Комбинированный	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.	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
79	4	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1	Комбинированный		Текущий	
80	5	Равномерный бег (2 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1	Комбинированный		Текущий	
81	6	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
82	7	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	Комбинированный	Бег с ускорением 60 м. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

83	8	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		Комбинированный	Бег на выносливость. Бег 3 мин. без учета времени. Техника высокого старта. Команды «на старт», «Внимание», «Марш»,	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
84	9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	Комбинированный	Техника приземления. Прыжки с продвижением в разных направлениях.	Текущий	Осваивать технику прыжковых упражнений.	
85	10	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза.	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
86	11	Прыжки на препятствия и через препятствия.	1	Комбинированный	Прыжок с высоты. Прыжки на препятствия и через препятствия. Прыжок в длину с места, с разбега.	Текущий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых	
87	12	Основные движения в метании. Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров.	1	Комбинированный	Формирование навыков метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м	Текущий	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
88	13	Метание набивного мяча из разных положений.	1	Комбинированный	Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча на дальность. Передача мяча по кругу. Развитие силовых качеств и координации.	Текущий	Проявлять качества силы, при выполнении бросков большого мяча.	

89	14	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Комбинированный	Развитие скоростных и координационных способностей. Прием и передача эстафеты.	Текущий	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении челночного бега и эстафет.
90	15	Бег с ускорением 20 м.	1	Комбинированный	Бег на перегонки в парах 20-30 метров.	Текущий	Уметь демонстрировать общую выносливость и скоростные качества.
91	16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.	1	Комбинированный	ОРУ с мячами в парах. Метание малого мяча на дальность различными способами. Метание в цель.	Текущий	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
92	17	Бег прыжками (многоскоки). Бег с изменением темпа и ритма шагов.	1	Комбинированный	Развитие скоростных способностей. Игра «Пятнашки», «Чай, чай-выручай».	Текущий	Усвоить технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений.
93	18	Прыжки через препятствия и на точность приземления	1	Комбинированный	Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	
94	19	Прыжки с поворотом. Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Прыжки в поворотах на 90 и 180 градусов. Прыжки с поджатыми ногами 16-32 раза. Игра «Прыгающие воробушки».	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

95	20	Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Бег с преодолением препятствий без учёта времени. Игра «Через кочки и пенёчки».	Текущий	Выполнять бег с препятствиями и с изменением направления движения.	
<b>Подвижные игры 4 часа</b>								
95	1	Тестирование челночный бег. Перестрелка.	1	Комбинированный	Способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.	Текущий	Знать цель игры, содержание игры, правила	
96	2	Тестирование прыжок в длину с места. Пионербол.	1	Комбинированный	Подача мяча, прием мяча, правила перехода, Упражнения в парах на разном расстоянии от сетки. Игра	Текущий	Знать и соблюдать правила игр.	
97	3	Тестирование подтягивание на низкой перекладине. Мини футбол.	1	Комбинированный	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Текущий	Уметь распределиться на команды, распределить игровые позиции в команде.  Выявлять ошибки.	
98	4	Тестирование поднимание туловища. Эстафеты.	1	Комбинированный	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники эстафеты.	Текущий		
99	5	Подвижные игры	1	Комбинированный	«Перестрелка», «Вышибалы», «Козлята и волк», «Чай чай-выручай», «Меткие стрелки».	Текущий	Уметь контролировать физическую нагрузку и свое самочувствие.	

