

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: начальные классы допущено МОРФ 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006г.

### **Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.**

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю в соответствии лицензии № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 102 учебных часов (33 недели), из них 4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

### **Начальное общее образование 1-4 класс**

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования направлен на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

## Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.*

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

### Способы двигательной деятельности<sup>2</sup>

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча».

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. *Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев<sup>3</sup>.*

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекувы, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. *Плавательные упражнения начального этапа обучения.*

Простейшие способы передвижения на лыжах<sup>4</sup>.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней

гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

### **уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; (заменить на)  
«Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)».
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий

физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

#### **1 Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; его излагает, используя термины.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

#### **2 Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	двух незначительных ошибок.	приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	
--	-----------------------------	---	--

### 3 Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### 4 Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

	оценивает итоги.		
--	---------------------	--	--

**Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.  
Уровень физической подготовленности учащихся 1 класс**

№ п/ п	Физически е способност и	Контрольн ое упражнени е	Кла сс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростны е	Бег 30м.с	2	7.0-6.8	6.7-6.1	6.0-5.8	7.0-6.8	6.7-6.3	6.2-6.0
3.	Скоростно- силовые	Прижкок в длину с места, см.	2	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
4.	Выносливо сть	1000м	Без учета времени						
5.	Гибкость	Наклон впере, не сгибая ног в коленях	2	Коснуть ся пальцам и пола.	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся пальцам и пола.	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся лбом колен
6.	Силовые	Подтягива ние в виси лежа согнувши сь, кол-во раз	2	5-7	8-13	14-16	5-7	8-12	13-15

**Примерное распределение программного материала в учебных часах**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Укрепление здоровья и личная гигиена	Изучается в ходе урока.
3.	Способы двигательной деятельности: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры; - плавание (наличие бассейна) - ОРУ	96 18 24 14 40 Изучаются в ходе урока.
4.	Резервное время	6
5	Всего	102

**Изучение программы по физической культуре в 1 классе направлено на достижение**

**целей:**

• **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

## **Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

*Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).* Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

#### **уметь**

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

## **Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

## **Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.**

**Строевые упражнения** – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаше шаг!» «Реже», «На первый –второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противоходом, «змейкой».

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

### **Гимнастические упражнения прикладного характера:**

**упражнения на низкой перекладине** – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Опорные прыжки.** Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

**Физические упражнения** с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

**Полоса препятствий:** разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

## **В результате изучения раздела гимнастика ученик должен**

### **знать/понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.;

### **уметь**

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;

- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика 24 часа**

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:**

- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.
- Технику выполнения бега, высокого старта, низкого старта, с последующим ускорением, челночного бега 3x10м, бега с изменением темпа;
- Технику выполнения броска большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча на дальность из-за спины через плечо;
- Технику выполнения прыжков: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Уметь:**

- Выполнять Бег: Высокий старт, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча на дальность из-за головы;
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

### **Лыжные гонки 14 часов**

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

**В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен знать/понимать:**

- технику безопасности и оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Технику передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.
- Технику выполнения спусков в основной стойке.
- Технику выполнения подъемов «лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможения «плугом», повороты

**Уметь:**

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.
- Выполнять спуски в основной стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты

**Подвижные игры 40 часов**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:»Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,»Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», »Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

На материале «Спортивные игры».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол: остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящего мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

## В результате изучения раздела подвижные игры ученик должен

### знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях подвижными играми.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств.

### Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока, № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	<u>1 четверть</u> <u>Лёгкая атлетика</u> <u>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.</u> <u>Разнообразные способы ходьбы и бега.</u> Ходьба. Бег.		Вводный 1	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и большим шагом. . Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. <i>Беседа о здоровье и физическом развитии человека</i>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, <b>Знать</b> правила ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Текущий
2	<u>Способы формирования правильной осанки.</u> Ходьба на пятках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры.		Изучение нового материала 2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и большим шагом. . Ходьба на пятках, на пятках..	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. <b>Знать</b> понятия <i>короткая дистанция</i> .	Текущий
2	<u>Способы формирования правильной осанки.</u> Ходьба на пятках, на		Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и большим шагом. . Ходьба на пятках, на пятках.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с	Текущий

	пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры.		ла	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 60 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i> .	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра		Изучение нового материала	<i>Понятия: бег на скорость.</i> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра		Изучение нового материала	<i>Понятия: бег на скорость.</i> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
4	<b>Оздоровительные (гигиенические и закаляющие) процедуры. Разнообразные способы прыжков.</b> Прыжки на одной ноге, на двух на месте		Изучение нового материала	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги	Текущий
5	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Подвижная игра.		Изучение нового материала	<i>Понятия: прыжкового инвентаря.</i> С.П.У. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги	Текущий
5	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Подвижная игра.		Изучение нового материала	<i>Понятия: прыжкового инвентаря.</i> С.П.У. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в яму на две ноги	Текущий
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.		Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
6	<b>Физические упражнения с предметами для развития ловкости.</b>		Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.		Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
8	<b>Разнообразные способы бега, использование их в различных условиях.</b> Развитие физических качеств		Изучение нового материала	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 3минут; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Текущий
9	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба		Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 3минут; уметь	Текущий

	100м).			Понятие <i>скорость бега</i> .	взаимодействовать с одноклассниками.	
10	<b>Способы рационального дыхания при выполнении физических упражнений.</b> Чередование ходьбы, бега		Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 3 минут; уметь взаимодействовать с одноклассниками	Текущий
11.	<b><u>Футбол.</u></b> <b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> <b>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удары по мячу ногами, остановка мяча ногами, отбор мяча.</b>	4	Обучение 1	<b>Правила безопасного поведения при занятиях с мячом.</b> Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений</b>	текущий
12.	<b>Технические и тактические приемы в футболе.</b> Учебная игра.		Обучение 2	Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Остановка катящегося мяча. Применение изученных приемов в условиях игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение, удара по мячу.	текущий
13.	Ведения мяча. Передачи мяча. Удар по мячу, остановка мяча.		Совершенствование 3	Строевые упражнения, равномерный бег, бег с изменением направления и скорости, приставными шагами, спиной вперед. Комплекс ОРУ, упражнения с мячами на развитие ловкости и координации. Передачи мяча в парах с передвижениями. Ведение, удары по катящемуся мячу.	<b>Уметь выполнять технические действия в футболе</b>	текущий
14.	Упражнения в парах с мячами. Жонглирование мячом. Ведение, удары, остановки.		Совершенствование 4	Бег скрестными, приставными шагами, челночный бег, спиной вперед. Упражнения в парах с мячами. Жонглирование мячом, ведение мяча. Удар с места и небольшого разбега. Остановка катящегося мяча. Применение изученных приемов в условиях игры.	Уметь демонстрировать технику ведения, удара, остановки	текущий
11	<b><u>Гимнастика.</u></b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.</b> Акробатика. Строевые упражнения		Изучение нового материала 1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Разучивание комплекса утренней гимнастики Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий, фронтальный, тестирование
12	Строевые упражнения Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.		Комбинированный 2	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Комплекс утренней гимнастики. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. <i>Название основных гимнастических снарядов.</i>	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
13	<b>Простейшие гимнастические упражнения: перекаты, упоры, стойки.</b> Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.		Комбинированный 3	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Комплекс утренней гимнастики. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, комплекс утренней гимнастики, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
14	Строевые упражнения. Группировка.		Комбинированный 4	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий

15	<b>Оздоровительные процедуры (комплексы) утренней гимнастика и физкультпаузы.</b> Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие.		Изучение нового материала 5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
15	<b>Оздоровительные процедуры (комплексы) утренней гимнастика и физкультпаузы.</b> Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на равновесие.		Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
16	<b>ОР и корригирующие упражнения.</b> Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		Комбинированный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
17	Лазание по гимнастической скамейке.		Комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с перехватом рук и ног.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в лазании.	Текущий
18	Лазание по гимнастической скамейке.		Комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастическое бревно (высота 60см.)	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в лазании.	Текущий
19	II четверть <b><u>Гимнастика</u></b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.</b> Строевые упражнения.	8	Повторение ЗУН 1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
20	<b>Способы формирования правильной осанки.</b> Равновесие. Строевые упражнения.		Повторение ЗУН 2	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
20	<b>Способы формирования правильной осанки.</b> Равновесие. Строевые упражнения.		Повторение ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
20	<b>Способы формирования правильной осанки.</b> Равновесие. Строевые		Повторение ЗУН	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий

	упражнения.			марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
21	<b>Разнообразные способы лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях.</b>	4	Обучение	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
22	Лазание по гимнастической стенке и канату.		Комбинированный	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
23	Лазание по гимнастической стенке и канату.		Комбинированный	Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
24	Лазание по гимнастической стенке и канату.		Обучение	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
25	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>		Комбинированный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
25	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</b>		Комбинированный	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
26	<b>Простейшие упражнения на гимнастических снарядах</b>		Комбинированный	ОРУ с предметами. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Эстафеты. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий
27	<b>Способы формирования правильной осанки.</b>		Комбинированный	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ с гимнастическими палками. Танцевальные упражнения:	<b>Знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями.</b>	Текущий
27	<b>Способы формирования правильной осанки.</b>		Комбинированный	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ с гимнастическими палками. Танцевальные упражнения:	<b>Знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями.</b>	Текущий
28	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Танцевальные упражнения:		Комбинированный	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. ОРУ с гимнастическими палками. Танцевальные упражнения: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	<b>Знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями.</b>	Текущий
29	<b><u>Подвижные игры</u></b>		Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,;	Текущий
30	Игра «Бросай – поймай».		Повторение ЗУН 2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	
31	Игра «Мяч водящему».		Повторение ЗУН 3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	
32	Игра «Мяч водящему».		Комбинированный 4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,;	
31	Игра «Мяч водящему».		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	

30	Прыжки на одной ноге и двух ногах. Игры.		Комбинированный	Прыжки на одной ноге и двух ногах. Игры «Лисы и куры», «зайцы в огороде».	Уметь знать названия и правила игры.	Текущий
32	Игра «Мяч водящему».		Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	
33	III четверть <b><u>Лыжная подготовка</u></b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.</b> Переноска лыж		Изучение нового материала 1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в ступающем шаге. Лыжный инвентарь. Подбор лыж. Надевание лыж.	<b>Знать способы переноски лыж</b>	Выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах
34	Лыжный инвентарь. Подбор лыж. Переноска лыж. Надевание лыж.		Повторение ЗУН 2	Ступающий шаг. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор лыж. Переноска лыж. Надевание лыж. Строевые упражнения. Беседа о закаливании.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось	Текущий
34	Лыжный инвентарь. Подбор лыж. Переноска лыж. Надевание лыж.		Повторение ЗУН	Распределение массы тела в стойке устойчивости. Лыжный инвентарь. Подбор лыж. Переноска лыж. Надевание лыж. Строевые упражнения. Беседа о закаливании. Ступающий шаг. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось	Текущий
35	Перенос массы тела в повороте переступанием		Повторение ЗУН	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось уклона.	Текущий
35	Перенос массы тела в повороте переступанием		Повторение ЗУН 3	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось уклона.	Текущий
36	<b>Простейшие способы передвижения на лыжах</b>		Комбинированный	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием.	Навык скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед
36	<b>Простейшие способы передвижения на лыжах</b>		Комбинированный	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск	Навык скользящего

					в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием.	о шага и поворота переступанием с продвижением вперед
37	Скользящий шаг.		Повторение ЗУН	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Уровень образования навыков овскользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед
37	Скользящий шаг.		Повторение ЗУН	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Уровень образования навыков овскользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед
37	Скользящий шаг.		Повторение ЗУН	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъем «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперед	Уровень образования навыков овскользящего шага и поворота переступанием с

						продвижение вперёд
38	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход.		Повторение ЗУН	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд
39	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход		Комбинированный	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Текущий
40	Согласование движение рук и ног в скользящем шаге. Спуск в стойке, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте.		Повторение ЗУН	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в скользящем шаге. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте.	Текущий
41	спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой»		Повторение ЗУН	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте	Текущий
42	спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой»		Комбинированный	Изменение скорости передвижения скользящим шагом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось
	<b>Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями.</b>		Повторение ЗУН	Движение руки за бедро в скользящем ходе.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости
44	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке		Повторение ЗУН	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости,	Оценить технику

	устойчивости.				подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	ку выполнения спуска в стойке устойчивости
45	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости.		Повторение ЗУН	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости
46	Ступающий шаг без палок, с палками, подъём в гору		Изучение	Ступающий шаг без палок. подъём в гору ступающим шагом	<b>Уметь выполнять</b> ступающий шаг	
47	Ступающий шаг без палок, с палками, подъём в гору		Изучение	Ступающий шаг без палок, с палками, подъём в гору ступающим шагом. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь выполнять</b> ступающий шаг	
48	Ступающий шаг без палок, с палками, подъём в гору		Изучение	Ступающий шаг без палок, с палками, подъём в гору ступающим шагом. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь выполнять</b> ступающий шаг	
49	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.		Изучение	Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Оценить технику выполнения скользящего шага.
49	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.		Изучение	Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Оценить технику выполнения скользящего шага.
50	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры и эстафеты		Повторение	Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Уметь выполнять</b> скользящий шаг, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием на месте с продвижением вперёд	Оценить технику выполнения скользящего шага.
51	<b><u>Подвижные игры</u></b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры</b>		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий
51	<b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры</b>		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
52	<b>Способы взаимодействия во время подвижных игр</b>		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние	Текущий

	<b>и состязаний.</b>			Развитие координационных способностей		
	Игра «Выстрел в небо».		Повторение ЗУН 57	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
	Игры на развитие скоростных способностей.		Комбинированный 2	Прыжки на одной ноге и двух ногах. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Пятнашки».	Уметь знать названия и правила игры.	Текущий
	Игры на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.		Комбинированный 3	Техника метания малого мяча. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	Уметь знать названия и правила игры.	Текущий
53	IV четверть <b>Подвижные игры</b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры</b>		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
54	Эстафеты с мячами.		Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
55	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину»		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий
56	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
57	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
58	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».		Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
59	Бросок мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Выстрел в небо».		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Текущий
60	Бросок мяча. Ловля и передача мяча. Игра		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
61	Эстафеты с мячами. Бросок мяча. Ловля и передача мяча. Игра		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
62	Бросок мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч в обруч».		Повторение ЗУН	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Текущий
11.	<b>Футбол.</b> <b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> <b>Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удары по мячу ногой,</b>	4	Обучение  1	<b>Правила безопасного поведения при занятиях с мячом.</b> Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	<b>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений</b>	текущий

	<b>остановка мяча ногами, отбор мяча.</b>					
12.	<b>Технические и тактические приемы в футболе.</b> Учебная игра.		Обучение 2	Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Остановка катящегося мяча. Применение изученных приемов в условиях игры. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение, удара по мячу.	текущий
13.	Ведения мяча. Передачи мяча. Удар по мячу, остановка мяча.		Совершенствование 3	Строевые упражнения, равномерный бег, бег с изменением направления и скорости, приставными шагами, спиной вперед. Комплекс ОРУ, упражнения с мячами на развитие ловкости и координации. Передачи мяча в парах с передвижениями. Ведение, удары по катящемуся мячу.	<b>Уметь выполнять технические действия в футболе</b>	текущий
14.	Упражнения в парах с мячами. Жонглирование мячом. Ведение, удары, остановки.		Совершенствование 4	Бег скрестными, приставными шагами, челночный бег, спиной вперед. Упражнения в парах с мячами. Жонглирование мячом, ведение мяча. Удар с места и небольшого разбега. Остановка катящегося мяча. Применение изученных приемов в условиях игры.	Уметь демонстрировать технику ведения, удара, остановки	текущий
63	<b>Л/атлетика</b> <b>Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.</b>		Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе, играть с бегом	Текущий
64	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба).		Комбинированный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе, играть с бегом	Текущий
	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба).		Комбинированный 64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
	Бег 30 м. Эстафеты.		Комбинированный 65	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега	Текущий
	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.		Комбинированный 66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий
	<b>Разнообразные способы метания.</b>		Комбинированный 67	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о формировании здорового образа жизни.	<b>Уметь</b> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние	Текущий
65	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба).		Комбинированный 57	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе, играть с бегом.	Текущий
66	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба).		Комбинированный 58	Чередование ходьбы и бега (50 м бег, 100 м ходьба). Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе, играть в коллективе	Текущий
67	Бег 30 м. Эстафеты.		Комбинированный 62	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Т.Б на уроках л/а	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. <b>Знать</b> правила ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Текущий

68	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.		Комбинированный 63	. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Беседа о способах простейшего контроля за деятельностью организма..Подведение итогов за учебный год.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. <b>Знать</b> понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
----	---	--	-----------------------	---	--	---------