

Приложение к ООП НОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №358  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы №358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 12 от 04.06.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по государственному  
бюджетному общеобразовательному учреждению  
средней общеобразовательной школе №358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 275 о/д от 04.06.2021 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 В класса

на 2021/2022 учебный год

Учитель

Орлова Ольга Геннадьевна

Программа рассмотрена на заседании школьного  
методического объединения  
Протокол № 5 от 28.05.2021г.  
Председатель МО С. Л. Ермоленко

Санкт-Петербург

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на базе Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 358, Программы воспитания ГБОУ СОШ № 358, авторской программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха и разработана в соответствии с положением о рабочей программе педагога в ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга.

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга

#### Цели и задачи:

Основными **целями** курса физической культуры для 1 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются:

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

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

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

#### Место курса в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 99 часов в год.

При изучении курса «Физическая культура» используется УМК «Школа России»:

«Физическая культура» 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред. Ляха В. И.. - М. : Просвещение, 2018

для учителя:.

«Физическая культура» 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,; под общ. ред. Ляха В. И.. - М. : Просвещение, 2018

Дополнительно:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича.- В.,Издательство : «Учитель»2015.
2. Пособие :Рабочая программа по физической культуре 1 класс.(М ;:ВАКО.2015)
3. Физическая культура-учебник для учащихся общеобразовательных организаций 1-2 кл. Москва .Издательский центр «Вентана-граф»2014г.
4. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга Е.В.Попова, О.В.Старолаванникова.-СПб АППО, 2012.

Интернет-ресурс: <http://school-collection.edu.ru/>

дополнительно:

презентации, подготовленные учителем

### **Презентации:**

Презентация на тему: «Олимпийские игры Древней Греции»

Презентация на тему: «Спортивная мозаика»

Презентации на тему: «За здоровый образ жизни»

Презентации на тему: «ГТО»

Информационно – техническая оснащенность спортивного зала.

Информационные стенды у спортивного зала; спортивное оборудование и инвентаря

Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные результаты**

#### ***Знания о физической культуре***

*Обучающийся научится:*

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

*Обучающийся научится:*

1. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

2. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
3. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
2. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
3. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### ***Физическое совершенствование***

*Обучающийся научится:*

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
2. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. выполнять организующие строевые команды и приемы;
4. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
6. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
7. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

### **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

1. чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. уважительное отношение к культуре других народов;
3. мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
4. навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
5. эстетические потребности, ценности;
6. установка на безопасный, здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

1. этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
2. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

### **Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

1. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
2. осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
3. адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
2. определять наиболее эффективные способы достижения результата; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

1. осуществлять поиск и выделение необходимой информации;
2. представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
3. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. пользоваться базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

1. формировать умение организовывать и осуществлять совместную деятельность;
2. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
3. сохранять доброжелательное отношение друг к другу.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. устанавливать рабочие отношения;
2. использовать навыки работы в группе.

Промежуточная аттестация на уровне начального общего образования проводится в соответствии с положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга».

### **Используемые формы контроля**

1. тематический,
2. итоговый,
3. комплексный

### **Контроль физической подготовленности учащихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств**

контрольные упражнения		нормативы					
		мальчики			девочки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Бег 30м, сек	7.7 и более	7.3	6.1 и менее	7.9 и более	7.5	6.3 и менее
2.	Челночный	11.2	10.8	10.2	11.7	11.3	10.5

	бег 3x10м, сек	и более		и менее	и более		и менее
3.	Метание малого мяча в вертикальну ю цель из 5 попыток, кол-во попаданий	1 с расстояни я 4м и менее	2 с расстояни я 4м	3 и более с расстояни я 4м	1 с расстояни я 3м и менее	2 с расстояни я 3м	3 и более с расстояни я 3м
4.	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	10 и менее	20	30 и более	15 и менее	25	35 и более
5.	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115	140 и более	90 и менее	110	135 и более
6.	Бег 6 мин, м	700 и менее	750	950 и более	500 и менее	600	850 и более
7.	Бег 1000м, мин	без учета времени			без учета времени		
8.	Передвижен ие на лыжах 1 км, мин	без учета времени			без учета времени		
9.	Наклон вперед из положения сидя (стоя), см	1 и менее	3	6 и более	2 и менее	6	10 и более
10	Подтягивани е на высокой перекладине из вися, кол-во раз	1	2	4 и более	-	-	-
	Подтягивани е на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	8	-	-	2 и менее	4	9 и более

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины

и самоорганизации;

-привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям положительных примеров;

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Легкая атлетика	<p>Техника безопасности на уроке по легкой атлетике .</p> <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p>Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Броски в цель.</p> <p>Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м</p>
2.	Гимнастика	<p>Техника безопасности на уроке с использование гимнастических снарядов.</p> <p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Группировка; перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону.</p> <p>Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»</p>



		<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>
3.	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	<p>Техника безопасности на уроке с использованием лыжного инвентаря.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p> <p>Техника безопасности на уроке по кроссовой подготовке.</p> <p>Равномерный бег до 10 минут, чередование ходьбы и бега, ОРУ. Развитие выносливости.</p>
4.	Подвижные игры	<p>Техника безопасности на уроках по проведению подвижных игр.</p> <p><i>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами легкой атлетики:</i> «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Попади в мяч», «Вызов номеров», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Зайцы в огороде», «День и ночь», «Воробьи и вороны», «К своим флажкам!», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Парашютисты», «Снайперы», «Прыжок за прыжком», «Кузнечики», «Через веревочку», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами гимнастики:</i> «Совушка», «Западня», «Космонавты», «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись», «Ниточка и иголочка», «Светофор», «Фигуры», «Три движения», «Западня».</p> <p><i>Уметь играть и знать правила игр с элементами кроссовой подготовки:</i> «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Конники-спортсмены».</p> <p><i>Уметь играть и знать правила подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений:</i> «Запрещенное движение», «Море волнуется», «Вызов номеров», «Слушай сигнал».</p>
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>Баскетбол: ОРУ с мячом, бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Бросок мяча снизу на месте в щит, ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры: «Бросай поймай», «Передача мяча в колонах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка».</p>

6.	Знания о физической культуре	О технике безопасности при выполнении упражнений. О технике упражнений их развивающий (оздоровительной) и воспитывающей значимости. Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные факторы развития человека.
----	------------------------------	---

**Тематическое планирование по физической культуре, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов на освоение каждой темы на 2021 – 2022 учебный год**

/п	Раздел	Кол-во часов	Воспитательный компонент при изучении темы (реализация модуля «Школьный урок»)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Формирование мотивации детей к получению знаний ,побуждению к здоровому образу жизни.
2.	Легкая атлетика	22	Формирование умения выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема)
3.	Гимнастика	24	Формирование умения выполнять организующие строевые команды и приемы Формирование культуры движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
4.	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	18	Формирование умения выполнять передвижения на лыжах, организующие строевые команды и приемы.( формирование умения выполнять легкоатлетические упражнения (кросс),
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	Формирование умения выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности.
6.	Подвижные игры	19	Формирование умения выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Формирование культуры общения и взаимодействия в процессе игровой деятельности
<b>ИТОГО : 99 ЧАСОВ</b>			

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
на 2021– 2022 учебный год для 1 В класса**

№ п/п	дата		Тема	Контроль
	план	факт		
1			Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении занятий по лёгкой атлетике, о технике упражнений их развивающий (оздоровительной ) и воспитывающей значимости. Урок-игра. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	
2			Урок-игра. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств	
3			Урок-игра. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Два мороза » ,« Гуси-лебеди». ОРУ.	
4			Урок-игра. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30-60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
5			Урок-игра. Разновидности ходьбы. Челночный бег .Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	
6			Урок-игра. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «Воробьи-вороны» ,« Зайцы в огороде». ОРУ.	
7			Урок-игра. Разновидности ходьбы. ОРУ. Челночный бег ,бег с ускорением. Развитие скоростных и координационных способностей	
8			Урок-игра. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	
9			Урок-игра. Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжок за прыжком» ,« Через веревочку». ОРУ.	
10			Урок-игра. Прыжок в длину с места ОРУ. Разновидности прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей	
11			Урок-игра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижение вперед. ОРУ.	
12			Урок-игра. Подвижные игры с элементами прыжков: «Волк во рву» ,«Удочка». ОРУ.	

13			Урок-игра. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «К своим флажкам»	
14			Урок-игра. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в мяч».	
15			Урок-игра. Подвижные игры на овладение умениями в метаниями: «Мяч через веревочку», «Защита укрепления». ОРУ.	
16			Урок-игра. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	
17			Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Знания об основных физических качествах: сила, быстрота, ловкость, гибкость, прыгучесть. Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	
18			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
19			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передал-садись». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	
20			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	
21			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте Ведение на месте. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	
22			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте Ведение на месте. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	
23			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте.	

			Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте .ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	
24			Урок-игра. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте .Ведение мяча на месте .ОРУ. Эстафеты с мячами и игра «Гонка мячей по кругу».	
25			Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Развитие координационных способностей.	
26			Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.	
27			Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Подвижная игра «У ребят порядок строгий». Развитие координационных способностей.	
28			Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	
29			Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам».	
30			Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «К своим командирам».	
31			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	
32			Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
33			Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из	

			упора стоя на коленях. ОРУ. Подвижная игра «Быстро в круг». Развитие координационных способностей.	
34			Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Подвижная игра «К своим командирам». Развитие координационных способностей.	
35			Размыкание, повороты на месте. ОРУ Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Плети плетень». Развитие координационных способностей	
36			Повороты на месте. Выполнение команд: «Класс , шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ .Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
37			Повороты на месте. Выполнение команд: «Класс , шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	
38			Размыкание на вытянутые в стороны руки Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках ,на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Точный расчет». Развитие координационных способностей.	
39			Повороты на месте. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!» и « Класс, стой!» ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с использованием различных предметов, перешагивание через мячи. Подвижная игра «Западня». Развитие координационных способностей.	
40			Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам . Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке , ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи . Подвижная игра « Змейка».	
41			ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке, перелезание через коня. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силовых способностей	

42			ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и скамейке, подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Светофор». Развитие силовых способностей	
43			ОРУ в движении, Лазание по канату Перелезание через коня. Подтягивание. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных и силовых способностей	
44			ОРУ в движении, Лазание по канату Перелезание через коня. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	
45			ОРУ в движении, Лазание по канату Перелезание через горку матов, через коня. Подвижная игра «Иголочка и ниточка». Развитие силовых способностей.	
46			ОРУ в движении. Лазание по канату Перелезание через коня. Подтягивание. Подвижная игра «Класс, смирно!». Развитие силовых способностей.	
47			ОРУ. Круговая тренировка с использованием спортивных снарядов. Игра «Море волнуется»	
48			ОРУ. Круговая тренировка с использованием спортивных снарядов. Игра «Запрещённое движение»	
49			1.Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной (кроссовой подготовке).Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Ступающий шаг, без палок, прохождение дистанции до 1км 2. Равномерный бег (3 минуты) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Круговая тренировка.	
50			1. Строевые приемы с лыжами. Ступающий шаг, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции до 1к м 2.Равномерный бег (3 минуты) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Круговая тренировка.	
51			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Горелки», «Запрещенное движение».	
52			1. Строевые приемы с лыжами. Ступающий шаг, скользящий шаг без палок Поворот переступанием на месте.	



			<p>Прохождение дистанции до 1км.  2.Совершенствование навыков бега.  Равномерный бег (4 минуты) ОРУ.  Чередование бега и ходьбы. Круговая тренировка .</p>	
53			<p>1.Техника ступающего шага и скользящего шага без палок, Эстафета.  Прохождение дистанции. до1к м  2.Равномерный бег (4 мин). ОРУ.  Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.</p>	
54			<p>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Море волнуется», «Слушай сигнал».</p>	
55			<p>1.Техника скользящего шага без палок.  Прохождение дистанции до 1 км.  2.Равномерный бег (5 мин). ОРУ.  Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.</p>	
56			<p>1.Скольжение без палок, повороты переступанием на месте, прохождение дистанции до 1 км. 2.Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.</p>	
57			<p>Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.</p>	
58			<p>1.Скольжение без палок, повороты переступанием на месте ,прохождение дистанции до 1 км. 2.Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м) .Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.</p>	
59			<p>1.Скольжение с палками. Эстафеты.  Прохождение дистанции до 1 км.  2.Бег (6 мин). Преодоление препятствий.  Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба 100 м). Круговая тренировка .  Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p>	
60			<p>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Слушай сигнал».</p>	
61			<p>1.Скользящий шаг с палками  Прохождение дистанции 1 км.  2.Бег (7мин). Преодоление препятствий.</p>	

			Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
62			1.Скользкий шаг без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1км. Эстафеты.2.Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
63			Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.	
64			1.Совершенствование лыжного хода на дистанции 1 км, повороты переступанием.2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
65			1.Прохождение 1 км со средней скоростью.Совершенствование лыжного хода на дистанции. Повороты переступанием.2.Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 50 м, ходьба -100 м). Развитие выносливости.. Прыжки через скакалку .	
66			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Море волнуется».	
67			1.Скользкий шаг с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.2.Равномерный бег.9мин мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Отжимание. Круговая тренировка	
68			1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1км.2.Равномерный бег.9мин.Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий.	
69			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вызов номеров», «Пятнашки».	
70			1.Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1км. Эстафеты на лыжах.2.Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки через скакалку.	
71			1.Скользкий шаг с палками.	

			Передвижение на лыжах до 1км. Повороты переступанием на месте.2.Равномерный бег. 10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий .Круговая тренировка.	
72			Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.	
73			1.Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах до 1км2.Равномерный бег. 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Круговая тренировка.	
74			1.Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1. км2. Бег10 мин Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	
75			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Конники-спортсмены», «Третий лишний».	
76			Инструктаж по ТБ при занятиях по спортивным играм. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровью человека. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	
77			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
78			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
79			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Ведение мяча на месте.	
80			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте .Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	
81			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами и игра «Гонка мячей по кругу».	
82			Бросок мяча снизу на месте . Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	

			ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	
83			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах» Развитие координационных способностей.	
84			Инструктаж по ТБ при занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба , бег , прыжки как жизненно важные факторы развития человека. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	
85			Прыжок в длину с места ОРУ. Разновидности прыжков. Развитие скоростных и координационных способностей.	
86			Подвижная игра «Парашютисты», «Лисы и куры».	
87			Прыжок в длину с места ОРУ. Разновидности прыжков. Многоскоки. Развитие скоростных и координационных способностей.	
88			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	
89			Подвижная игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	
90			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	
91			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, в цель. ОРУ.	
92			Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ.	
93			Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	
94			Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	
95			Подвижная игра «Два мороза», « Вызов номера».	
96			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30-60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств	
97			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	

			до 60м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	
98			Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Вызов номера».	
99			ОРУ .Бег 1000 м без учёта времени. Развитие выносливости.	