

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ

Рассмотрено: председатель МО _____ /Некрасова Н.В./ ФИО Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.	Согласовано: зам. директора по УВР _____ /Провоторов С.И./ ФИО от «29» августа 2016 г.	Утверждено: директор школы _____ /Наконечный Н.В./ ФИО Распоряжение № 1 от «30» августа 2016 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **«Физическая культура»**
1 класс
99 часов

Программу составил:
Некрасов Иван Владимирович,
учитель первой категории

Сеул, 2016

1. Пояснительная записка Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
3. Авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
4. Рабочей программы по физической культуре. 1 класс. Авторы: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015 г.

Цели обучения:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета (курса)

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа, вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа, достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.1. Особенности содержания и методического аппарата учебнометодического комплекса (УМК)

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической

3

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее

формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Реализация программы «Физическая культура» на ступени начального общего образования в 1 классе имеет следующие особенности:

- в адаптивный период на уроках используется игровой метод построения занятий;
- при выборе форм контроля используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника (на основе УМК «Школа России») В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». - М.: Просвещение, 2014 г.

3. Содержание учебного предмета, курса

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и

массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4. Место учебного предмета (курса) в учебном плане образовательной организации

Количество:

- часов для изучения учебного предмета - 99 (3 часа в неделю)
- учебных недель - 33

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (курса)

Личностные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и

толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам

проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

6.

Тематическое планирование учебного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		1 класс
1	Базовая часть	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	7
1.5	Подвижные игры	18
1.6	Плавание	21
1.7	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	20
	Итого	99

7. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Тип учебного занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика (11 часов)								
1		Экскурсия в страну Спортландию. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Иметь представление о короткой дистанции.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать понятие «короткая дистанция».	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 30 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных качеств. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру. Знать значение ходьбы и бега в передвижении человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на 60 м. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику ходьбы и бега. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
6		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
7		Прыжки.	Развивающий урок.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

8		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Играть в подвижную игру. Знать жизненно важные способы передвижения человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
9		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
10		Бросок малого мяча.	Развивающий урок.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность во время урока.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
11		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику броска малого мяча. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Кроссовая подготовка (7 часов)

12		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «скорость бега».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
13		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
14		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
15		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «дистанция».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «дистанция».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

16		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
17		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег в течение 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
18		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег в течение 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Подвижные игры (18 часов)

19		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
20		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
21		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

23		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
24		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
25		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

26		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
27		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
28		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
29		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
30		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны»,	Участвовать в подвижных играх. Проявлять	Выполнять правила игр и уметь играть в	Характеризовать явления (действия и поступки), давать	Оказывать бескорыстную

				«Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	подвижные игры.	им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
31		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
32		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
33		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

34		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
36		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Плавание (21 час)

37		Плавание. Правила ТБ на занятиях плаванием.	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	Демонстрировать технику плавания. Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;	Выполнять технику плавательных упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)
38		Обучение плаванию способом кроль на груди.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании.				

39		Обучение плаванию способом кроль на груди.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании.	<p>осуществлять работу рук, ног кролем на груди; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди; выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении плавательных упражнений.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>	<p>исправления. Технически Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ситуациях и условиях. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p>
40		Техника работы ног.	Урок усвоения новых знаний	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.			
41		Техника работы ног.	Комбинированный	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика.			
42		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием.			
43		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием.			
44		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Совершенствование работы ног кролем на груди с дыханием.			
45		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Совершенствование работы ног кролем на груди с дыханием.			
46		Техника работы рук.	Комбинированный	Работа рук способом кроль на груди.			
47		Техника работы рук.	Комбинированный	Работа рук способом кроль на груди.			
48		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на			

				грудь.
49		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди.
50		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди.
51		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
52		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
53		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
54		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на груди способом в целом.
55		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на груди способом в целом. Контрольное плавание.
56		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.
57		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

58	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
59	Акробатика. Строевые упражнения.	Развивающий урок.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать названия основных гимнастических снарядов.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
60	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

61	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
62	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
63	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику акробатических упражнений. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
64	Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

65		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять поло- жительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
66		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисци- плинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

67		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
68		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять Организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
69		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Повороты направо, налево. Выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Выполнять Организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику упражнений в равновесии. Выполнять строевые упражнения. Играть в подвижную игру.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)

70	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай, поймай». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
75	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Демонстрировать технические приемы баскетбола.	Выполнять правила игры в мини-	Характеризовать явления (действия и	Характеризовать явления

			урок	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
76	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	
77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	

79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ, эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

83	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
84	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

85	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
86	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
87	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
88	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

89		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять координационные качества при подвижной игре.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
Легкая атлетика (10 часов)								
90		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
91		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
92		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

93		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег на 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности..	Выполнять технику бега и ходьбы. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
94		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
95		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
96		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

97		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
98		Метание мяча.	Комбинированный урок	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
99		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику метания мяча. Уметь играть в подвижные игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

8.1. Учебно-методическое обеспечение

8.1.1. Учебники, тетрадь

№	Автор	Название	Издательство, год издания	Класс	Наличие электронного приложения
1	В.И. Лях	Физическая культура. 1-4 классы	М.: Просвещение, 2014	1	

8.1.2. Учебно-методические пособия

№	Автор	Название	Издательство, год издания	Класс
1	Верхлин В.Н., Воронцов К.А.	Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы.	Волгоград: Учитель, 2011	1
2	Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.	Методическое пособие. «Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».	М.: Просвещение, 2012.	1
3	Гуревич И.А.	Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие.	М.: Высшая школа, 2011.	1
4	Погадаев Г.И.	Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы.	М.: Дрофа, 2010.	1
5	Фатеева Л.П.	300 подвижных игр для младших школьников. Пособие.	Ярославль: Академия развития, 2000.	1

8.1.3. Электронные образовательные ресурсы, применяемые при изучении предмета (курса)

№	Название ресурса (автор, ссылка на Интернет-ресурс)
---	---

1	httpD://www.fizkulturavshkole.ru/
2	http://www.shkola-press.ru
3	http://www.km.ru:
4	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. http ://school-collection.edu.ru
5	http://www.1september.ru

8.2. Материально-техническое обеспечение

8.2.1. Учебное оборудование

№	Название учебного оборудования
1	Комплект оборудования для гимнастики.
2	Комплект оборудования для ОФП.
3	Комплект оборудования для легкой атлетики.
4	Комплект оборудования для баскетбола.
5	Комплект оборудования для подвижных игр.

8.2.2. Компьютерная техника и интерактивное оборудование

№	Название учебного оборудования
1	Компьютер
2	Проектор
3	Экран