

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
Здравоохранения «Детский санаторий «Пионер»  
(психоневрологический)**

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 13.08, 2021г.

Утверждаю  
Главный врач  
СПб ГБУЗ ДШИ «Пионер»  
В.И. Косых  
Приказ № от 13.08, 2021г.



**Рабочая программа по физической культуре  
для учащихся 1 класса  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель: учитель по физической культуре  
Шварц Э.О.

Санкт-Петербург  
2021 год

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
Здравоохранения «Детский санаторий «Пионер»  
(психоневрологический)**

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № от 2021г.

Утверждаю  
Главный врач  
СПб ГБУЗ ДПНС «Пионер»  
В.И. Косых  
Приказ № от 2021г.

**Рабочая программа по физической культуре  
для учащихся 1 класса  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель: учитель по физической культуре  
Шварц Э.О.

Санкт-Петербург  
2021 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

1. Рабочая программа.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Содержание учебного курса.....	9
4. Тематическое планирование.....	12
5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	23
6. Список литературы.....	23

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета: **физкультура**

Ступень обучения (класс): начальное общее образование (**1 класс**)

Срок реализации программы, учебный год: **2021-2022 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **79 часов**

Количество недель по учебному плану: **28 недель**

Количество часов за год: **98 часов**

Количество часов в неделю: **3 часа**

Планирование составлено на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, 3 часа.

Учебный комплекс:

**Учебник:** «Физическая культура 1-4 классы», В. И. Лях, издательство «Просвещение» 2016г, учебник написан в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов». На учебник получены положительные заключения Российской академии образования и Российского педагогического государственного университета. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №03-2239 от 07. 12.2005 г.

Количество плановых работ (практическая часть выполнения программы):

Сроки смены	Продолжительность
1 смена – 01.10.2021-21.10.2021	
2 смена – 25.10.2021-14-11.2021	
3 смена – 17.11.2021-07.12.2021	
4 смена – 10.12.2021-30.12.2021	
5.смена	
6.смена	

Рабочую программу составил: \_\_\_\_\_ /Шварц Эдгар Олегович

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1–2 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Программа была изменена в соответствии с графиком работы санатория.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 95 часов в год. В санатории на предмет «Физическая культура» в 1-ом классе отводится 87 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учебник для общеобразовательных организаций /В,И. Лях.-3-е издание.- М.: Просвещение, 2016.- 176с. (Школа России).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, (лыжная подготовка в 1 классе заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета структурного образовательного подразделения. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I смене). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## Распределение учебного времени

**при реализации программного материала  
по физической культуре (1–2 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		1	2
1	<b>Базовая часть</b>	80	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Подвижные игры	22	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	16	19
1.5	Кроссовая подготовка	22	22
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	18
	<b>ИТОГО:</b>	98	101

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

1–2 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1–2 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

1–2 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (в секундах).	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (количество раз)	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 метров (в секундах)	11,0	11,5

**Цели программы:** Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных навыков.

### **Задачи физического воспитания учащихся 1–2 классов направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Рабочий план составлен с учетом следующих **нормативных документов:**

- - Конвенция о правах ребенка;

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.12 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31 июля 2020 г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №286 (далее - ФГОС НОО);
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 №115;
- Приказ структурного образовательного подразделения СПб ГБУЗ ДПНС «Пионер» «Об утверждении перечня учебников на 2020-2025 учебный год» от 30.09.2020 №65А;
- Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарные правила СП 2.4.3648 -20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2(далее – СанПин 1.12.3685-21);
- Стандарт безопасной деятельности СПб ГБУЗ ДПНС «Пионер», в том числе санитарно-гигиенической безопасности в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19;
- Основная образовательная программа начального общего образования структурного образовательного подразделения учреждения;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития структурного образовательного подразделения учреждения;
- Учебный план начального общего образования на 2021 - 2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения;



- Годовой календарный учебный график начального общего образования на 2021 – 2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения;
- Расписание уроков 1 класса на октябрь - май 2021-2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения;
- Распорядок дня школьников на 2021-2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

## **I. Общая характеристика учебного предмета**

## **II. Описание места учебного предмета.**

## **III. Результаты освоения учебного курса «Физкультура»**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Мета-предметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Но мер уро ка	Тема уро ка	Кол -во час ов	Тип уро ка	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</b>						
1	Бег по пересеченной местности	12	Комп лексн ый №1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
2			Комп лексн ый №2	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
3			Комп лексн ый №3	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
4			Комп лексн ый №4	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
5			Комп лексн ый №5	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
6			Комп лексн ый №6	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
7			Комп лексн ый №7	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
8			Комп лексн ый №8	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
9			Комп лексн ый №9	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
10			Комп лексн ый №10	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
11			Комп лексн ый №11	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
12			Комп лексн ый №12	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (20 ЧАСОВ)</b>						

13	Акробатика. Строевые упражнения	20	Комплексный №13	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
14			Комплексный №14	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
15			Комплексный №15	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
16			Комплексный №16	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
17			Комплексный №17	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
18			Комплексный №18	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
19			Комплексный №19	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий
20			Комплексный №20	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий
21			Изучение нового материала №21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий

			гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
22		Комп лексн ый №22	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий
23		Комп лексн ый №23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий
24		Комп лексн ый №24	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Текущий
25		Комп лексн ый №25	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Пятнашки». Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Пятнашки». Развитие силовых способностей.	Текущий
26		Комп лексн ый №26	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
27		Изуч ение новог о матер иала №27	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
28		Изуч	Лазание по гимнастической стенке и канату.	Лазание по гимнастической	Текущий

			ение новог о матер иала №28	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	
29			Комп лексн ый №29	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
30			Комп лексн ый №30	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Текущий
31			Сове ршен ствов ание ЗУН №31	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	Текущий
32			Сове ршен ствов ание ЗУН №32	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	Текущий
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (22 ЧАСА)</b>						
33	Подв ижны е игры	22	Изуч ение новог о матер иала №33	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
34			Комп лексн ый №34	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
35			Комп лексн ый №35	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Змейка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий



36		Комплексный №36	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Змейка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
37		Комплексный №37	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
38		Изучение нового материала №38	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
39		Совершенствование ЗУН №39	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
40		Совершенствование ЗУН №40	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
41		Совершенствование ЗУН №41	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
42		Совершенствование ЗУН №42	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
43		Совершенствование ЗУН №43	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
44		Совершенствование ЗУН №44	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
45		Совершенствование ЗУН №45	ОРУ в движении. Игры: «Шишки ,жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
46		Совершенствование	ОРУ в движении. Игры: «Шишки ,жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий

			ание ЗУН №46			
47			Сове ршен ствов ание ЗУН №47	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
48			Сове ршен ствов ание ЗУН №48	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
49			Сове ршен ствов ание ЗУН №49	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
50			Сове ршен ствов ание ЗУН №50	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
51			Сове ршен ствов ание ЗУН №51	ОРУ в движении. Игры: «Конники-спортсмены», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
52			Сове ршен ствов ание ЗУН №52	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
53			Сове ршен ствов ание ЗУН №53	ОРУ в движении. Игры: «Шишки ,жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий
54			Сове ршен ствов ание ЗУН №54	ОРУ в движении. Игры: «Шишки ,жёлуди, орехи», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (18 ЧАСОВ)**

55	Подв ижны е игры на основ	18	Сове ршен ствов ание ЗУН №55	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
56	е баске		Сове ршен	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий

	тбола		ство ание ЗУН №56	координационных способностей.	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
57			Изучение нового материала №57	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
58			Изучение нового материала №58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
59			Совершенствование ЗУН №59	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
60			Совершенствование ЗУН №60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
61			Совершенствование ЗУН №61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
62			Совершенствование ЗУН №62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей .	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
63			Совершенствование ЗУН №63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей .	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
64			Совершенствование ЗУН №64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
65			Совершенствование ЗУН №65	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий

66			Совершенствование ЗУН №66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
67			Совершенствование ЗУН №67	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
68			Совершенствование ЗУН №68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
69			Совершенствование ЗУН №69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
70			Совершенствование ЗУН №70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
71			Совершенствование ЗУН №71	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.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
72			Совершенствование ЗУН №72	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.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Текущий
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 ЧАСОВ)</b>						
73	Бег по пересеченной местности	10	Совершенствование ЗУН №73	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
74			Совершенствование ЗУН №74	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
75			Комплексный №75	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
76			Комп	Равномерный бег 4 минуты. Чередование	<b>Уметь</b> бегать в равномерном	Текущий

			лексный №76	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	
77			Комплексный №77	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
78			Комплексный №78	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
79			Комплексный №79	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
80			Комплексный №80	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
81			Комплексный №81	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
82			Комплексный №82	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ)</b>						
83	<b>Ходьба, бег, метание, прыжки.</b>	<b>4</b>	Комплексный №83	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
84			Комплексный №84	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
85			Комплексный №85	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
86			Комплексный №86	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
87			Комплексный №87	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция.	Текущий
88			Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий

		ый №88	заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	беge; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция.	
89		Комплексный №89	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беge; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция.	Текущий
90		Комплексный №90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беge; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция.	Текущий
91		Комплексный №91	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий
92		Комплексный №92	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий
93		Комплексный №93	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий
94		Комплексный №94	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий
95		Комплексный №95	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
96		Комплексный №96	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
97		Комплексный №97	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий
98		Комплексный №98	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий

### Перечень современных педагогических технологий:

- Развивающее обучение.
- Проектные методы обучения
- Технология «дебаты»

- Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
- Информационно-коммуникационные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Система инновационной оценки «портфолио»

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

1.	Гимнастические скамейки	4шт
2.	«Шведская» стенка	2 секции
3.	Гимнастические обручи	20 т.
4.	Гимнастические палки	15 т.
5.	Баскетбольные мячи	10 т.
6.	Волейбольные мячи	5 шт.
7.	Скакалки	10 т.
8.	Набивные мячи 1кг.	5 шт.
9.	Мячи для метания	5 шт.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы:учеб.пособие для общеобразоват.организаций/В.И.Лях.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2016.-64 с.
2. Поурочные разработки по физической культуре 1 класс.-М.:Вако, 2017.-256 с.
3. Физическая культура 1-4 классы :рабочая программа. Расширенное трёхчасовое планирование для специальных медицинских групп с вариантами уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение /авт.-сост. К.Р.Мамедов.-Волгоград:Учитель , 2015.-170с.
4. Физическая культура 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград: Учитель, 2016.-162 с.
5. Рабочая программа по физической культуре. 1класс/Сост.А.Ю.Патрикеев.-М.:Вако, 2015.-64 с.