

Администрация города Улан – Удэ

Комитет по образованию

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»

Рассмотрена на заседании МО	Принята на заседании МС Протокол № __1__	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «СОШ № 25»
_____ Протокол № _1_ «28» сентября 2014 г.	«18» сентября 2014г.	_____ «19» сентября 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса физическая культура

уровень обучения базовый год обучения первый

для учащихся 1-х классов

УМК «Школа России», «Школа 2100»,

г. Улан – Удэ, 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской учебной программы «Физическая культура» В.И.Лях, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ 06.10.2009 г.), учебнику «Физическая культура» (В.И.Лях. – М.: «Просвещение», 2009).

Предназначена для муниципального учреждения для обучающихся 1 классов и рассчитана на один год 3 часа в неделю (99 часов).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в 1 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- 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 за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о

человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела **«Физическое совершенствование»** (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

В 1 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей

физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При планировании учебного материала для учащихся 1 классов настоящей программы были внесены изменения:

1. При отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

- **Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Обучающийся заканчивающий 1 класс научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся заканчивающий 1 класс научится:

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

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Физическое совершенствование

Обучающийся заканчивающий 1 класс научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание тем учебного курса

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<i>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов</i>		
<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Понятие о физической культуре</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Основные способы передвижения человека</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Профилактика травматизма</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</i></p>
<i>История физической культуры – 2 часа</i>		

<p>1.История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2. Возникновение ФК у древних людей</p>	<p><i>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</i></p> <p><i>Возникновение физической культуры у древних людей</i></p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры, пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
Физические упражнения – 2 часа		
<p>1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах.</i></p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа		
Самостоятельные занятия – 2 часа		
<p>1.Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i></p> <p><i>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</i></p> <p><i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i></p> <p><i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
Составление игры и развлечения – 2 часа		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i></p> <p><i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p> <p><i>П/и с элементами спорт. игр</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Содержание учебной программы</p>	<p><i>Тематическое планирование</i></p>	<p>Характеристика деятельности учащихся</p>

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 6 часов		
Физическая культура 2 часа		
<p>1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
История физической культуры – 2 часа		
<p>1. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2. Возникновение ФК у древних людей</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей</p>	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры, пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>
Физические упражнения – 2 часа		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 4 часа		
Самостоятельные занятия – 2 часа		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур,</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки,</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы</p>

<p>оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>правила их составления и выполнения.</i> Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p>Составление игры и развлечения – 2 часа</p>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. И/и с элементами спорт. игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Примечание
1.		Вводный урок. Техника выполнения прыжков.	1	Научатся понимать технику выполнения прыжков Научатся проявлять дисциплинированность, соблюдать технику безопасности на уроках ФК.	
2.		Техника выполнения прыжков в длину.	1	Освоят правила поведения во время занятий физическими упражнениями, научатся выполнять прыжок в длину с места Научатся анализировать технику выполнения прыжка в длину и исправлять ошибки при выполнении	
3		Отработка навыков бега.	1	Узнают о положительном влиянии бега на организм человека Научатся проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
4		Отработка навыков бега.	1	Освоят технику выполнения специальных беговых упражнений Научатся находить ошибки при выполнении учебных заданий	
5-6		Отработка техники прыжков и медленного бега.	2	Научатся понимать технику выполнения прыжков Научатся оказывать помощь сверстникам	
7-8		Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	2	Освоят технику выполнения бега с ускорением Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями	
9		Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	1	Научатся использовать спортивный инвентарь Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований	
10		Отработка техники медленного бега.	1	Влияние бега на организм человека Умение двигаться в колонну по одному, соблюдая дистанцию	
11-12		Обучение технике ловли мяча.	2	Использование спортивного инвентаря при выполнении упражнений Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	
13		Техника ловли и ведения мяча.	1	Освоят технику владения мячом Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	
14-15		Ознакомление с техникой метания мяча.	2	Освоят технику метания мяча Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам	
16		Совершенствование техники ведения и	1	Освоят технику ведения мяча Проявлять положительные качества	

		метания мяча.		личности управлять своими эмоциями	
17		Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	Научатся метать мяч в цель Научатся оказывать помощь сверстникам	
18		Техника длительного бега, учет по метанию в цель.	1	Влияние бега на организм человека Управлять эмоциями в соревновательной деятельности	
19		Упражнения с мячом.	1	Техника владения мячом Выполнять технические навыки и умения с мячом	
20		Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	1	Техника выполнения прыжков и метания мяча Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями	
21-22		Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	2	Научатся выполнять комплекс упражнений для силы рук Планировать занятия физическими упражнениями	
23		Развитие гибкости.	1	Научатся выполнять комплекс упражнений для развития гибкости Выполнять гимнастические упражнения на должном уровне	
24		Развитие гибкости.	1	Научатся выполнять комплекс упражнений для развития гибкости Выполнять гимнастические упражнения на должном уровне	
25-26		Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	2	Научатся выполнять акробатические упражнения Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями	
27-28-29		Совершен. навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	3	Техника выполнения прыжков и метания мяча Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	
30		Закрепление техники акробатических упражнений.	1	Научатся выполнять акробатические упражнения Научатся определять ошибки в технике выполнения упражнений	
31		Совершенствование техники выполнения акроб. упражнений.	1	Научатся выполнять комбинацию из акробатических упражнений Научатся исправлять ошибки при выполнении акробатических упражнений	
32-33		Произвольное лазание по гимнастической стенке.	2	Освоят технику лазания по гимнастической стенке Научатся взаимопомощи и самостраховке во время выполнения упражнений	
34-35		Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	2	Начнут понимать разницу между упором и висом Научатся анализировать технику выполнения упоров и висов	
36-37		Отработка техники лазания.	2	Научатся выявлять ошибки при выполнении упражнения Научатся взаимовыручке и	

				взаимопомощи	
38		Учет умений в лазании .	1	Научатся оценивать технику выполнения упражнения Научатся оказывать помощь своим сверстникам	
39-40		Упражнения в равновесии.	2	Научатся выполнять упражнения в равновесии Научатся взаимовыручке и взаимопомощи	
41		Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Освоят соревновательную деятельность Проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями	
42-43		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	2	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
44-45		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	2	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
46-47		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	2	Осваивать технику прыжковых упражнений. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».	
48-49		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	2	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	
50-51		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	2	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет».	
52		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
53-54		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и	2	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и	

		координацию». Подвижная игра «Удочка».		координацию.	
55-56		Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	2	Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.	
57-59		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	3	Развивать физические качества. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.	
60-61		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	2	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	
62-64		Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	3	Освоить двигательные действия волейболиста: стойка. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	
65-67		Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	3	Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	
68-70		Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай - поймай». «Выстрел в небо».	3	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	
71-73		Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	3	Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	
74-76		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	3	Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.	
77-79		Урок – игра. Правила игры в футбол.	3	Освоить правила игры в футбол. Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников.	
80		Урок – игра. Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	
81		Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	

				Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.	
82		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.	
83		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
84		Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».	1		
85		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.	
86		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	Освоить игры с использованием скакалки. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой.	
87		Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1	Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Соблюдать правила техники безопасности при работе с набивным мячом	
88		Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1	Освоить правила игры «Ловля парами» Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.	
89		Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	1	Освоить технику выполнения высокого старта. Продемонстрировать скоростно-силовые способности.	
90		Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	Освоить правила игры «Подвижная цель» Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
91		Соревнования на короткие дистанции (до	1	Развивать физические качества. Проявлять качества силы и	

		30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».		выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.	
92	7	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	Освоить технику выполнения прыжков Соблюдать технику безопасности во время занятий	
93		Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	1	Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива. Освоить броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	
94		Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома».	1	Развивать физические качества. Соблюдать технику безопасности во время занятий	
95		Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	1	Продемонстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	
96		Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
97		Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	1	Продемонстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	
98		Урок-праздник «Спортивные забавы».	1	Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	
99		Урок-праздник «Спортивные забавы».	1	Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	