МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДА АЧИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено
на заседании школьного
методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 1 от 27.08 2021 г.
руководитель ШМО
И.Ю. Сидорова

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
У.О. Царенко
«30» 08 2021 года

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 7»
М.Н.Шпакова
от 1 сентября 2021 г. № 144а

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ ***физическая культура***
для *1 Б* класса

Составитель:
Дорофеева Наталья Алексеевна,
учитель начальных классов, без КК

г. Ачинск, 2021

Введение

Программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий и с учетом рабочей программы по физической культуре для 1- 4 классов (авт. Лях Б.М., и др.).

Рабочая программа составлена в рамках УМК «Школа России» для 1 класса:
Лях. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организации.- М.: Просвещение;

На учебный предмет «Физическая культура » учебным планом начального общего образования в 1 - 4 класс отводится 405 ч. В 1 классе на уроки физической культуры отводится 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные универсальные учебные действия	
У учащегося будут сформированы:	*Учащийся получит возможность для формирования:*
- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно- оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности; - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях- спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно- оздоровительной деятельностью; - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; - установка на здоровый образ жизни; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.	- понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; - осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.
Регулятивные универсальные учебные действия	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по	- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои

освоению двигательных действий; - принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; - принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; - осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; - различать способ и результат собственных и коллективных действий.	физические возможности и психологические особенности; - оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; - самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; - осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств; - проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
Познавательные универсальные учебные действия	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; - использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; - осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; - осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; - устанавливать причинно- следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; - самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; - анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Коммуникативные универсальные учебные действия	

Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; - при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения; - аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; - последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; -адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
Предметные результаты освоения учебного предмета ***Знания о физической культуре***	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; - 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; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - характеризовать основные физические качества и различать их между собой.	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.
Способы физкультурной деятельности	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- 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	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической

открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила	

взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел и темы	Кол- во часов	Содержание	Виды учебной деятельности учащихся
1- 4 классы (405ч)				
Знания о физической культуре (теоретический материал) - 26 часа				
1	Понятия о физической культуре	4 часа	Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные). История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика). Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.	*Раскрывать* понятие «физическая культура», «спорт». *Характеризовать* основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) *Раскрывать* положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности *Рассказывать* об основных способах передвижения древних людей, *объяснять* значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. *Раскрывать* значение режима дня для жизни человека. *Выделять* основные дела, *определять* их последовательность и время проведения в течение дня.

2	Основные способы передвижения, требования к местам занятий.	4 часа	Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега. Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление. Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Спортивная одежда. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.	*Рассказывать* об основных способах передвижения, правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. *Называть* виды спорта, входящие в школьную программу. *Определять* виды спорта по характерным для них техническим действиям. *Объяснять* на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах в жизни каждого человека.
3	Элементарные знания о строении человеческого тела.	4 часа	Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.	*Называть* основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. *Определять* осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. *Называть* основные признаки правильной и неправильной осанки, физические упражнения для формирования правильной осанки.
4	Правила оказания первой помощи	4 часа	Правила оказания первой помощи: при растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечении; при сотрясении мозга.	*Рассказывать* правила оказания первой помощи. *Демонстрировать* приёмы оказания первой помощи.
5	Профилактика травматизма.	4 часа	Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	*Называть* правила техники безопасности при проведении уроков физкультуры. *Демонстрировать* знания правил техники безопасности во время занятий. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
6	Представления о физических качествах.	2 часа	Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.	*Называть* основные физические качества и способы их развития. *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). *Характеризовать* показатели физического развития, подготовки.

			Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.	
7	Самоконтроль.	1 часа	Определение нагрузки. Определение пульса.	*Называть* способы определения нагрузки и пульса.
8	Общеразвивающие упражнения.	3 часа	Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).	*Характеризовать* исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. *Определять* последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.
Физическое совершенствование (практический материал) - 379 часов				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18 часов	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.	*Различать* и выполнять строевые команды. *Характеризовать* исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. *Выполнять* упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. *Определять* назначение каждой группы упражнений. *Выполнять* основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). *Демонстрировать* технику выполнения упражнений, определять направленность их воздействия. *Соблюдать* последовательность в выполнении упражнений и заданную дозировку. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Соблюдать* правила ТБ при выполнении беговых упражнений
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	76 часов	*Легкая атлетика* Бег. Общие правила для всех видов бега. Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы:	*Демонстрировать* технику выполнения разученных беговых упражнений, прыжка, метания мяча в стандартных условиях (не изменяющихся). *Выполнять* разученные беговые упражнения, прыжки, метание мяча в игровой и соревновательной деятельности. *Демонстрировать* изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. *Применять* правила техники безопасности при выполнении упражнений.

			двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
		56 часов	*Гимнастика с основами акробатики* Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	*Называть о*сновные виды стоек, упоров, седов и др. *Демонстрировать* технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. *Выполнять* фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). *Демонстрировать* технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. *Соблюдать* правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.
		78 часов	*Лыжные гонки* Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».	*Описывать* технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. *Демонстрировать* технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах ступающим шагом. *Выполнять* разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах скользящим шагом. *Выполнять* разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно *выбирать* одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. *Одеваться* для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. *Выполнять* организующие команды, стоя на месте, и при

				передвижении. *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
		64 часа	*Подвижные игры* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Точная передача». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».	*Выбирать* для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. *Называть* правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. *Выполнять* игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. *Подготавливать* площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. *Моделировать* игровые ситуации. *Регулировать* эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. *Общаться и взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой деятельности. *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
		87 ч	*Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола* *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Волейбол:* стойки игрока, передвижения, передачи мяча, подвижные игры типа «Точная передача», «Летучий мяч», «Пасовка волейболистов». *Футбол:* ведение мяча; удары по воротам; выполнение длинных и коротких передач	*Характеризовать и демонстрировать* технические приемы игры в баскетбол, волейбол. *Выполнять* разученные технические приемы игры в баскетбол, волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. *Применять* правила техники безопасности в играх.

Формы организации: на каждом уроке используются не менее трёх организационных форм : фронтальная (ФОФ), групповая (ГОФ) или парная (ПОФ), индивидуальная (ИОФ).

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема урока	Контроль	Страницы учебника	Примечание
	план.	факт.				
1	01.09		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры	фронтальный		физкультурно-оздоровительная деятельность
2	02.09		Влияние физических упражнений на здоровье человека.	фронтальный, самоконтроль	с 114-130	лёгкая атлетика
3	06.09		Когда и как возникли физическая культура и спорт.	фронтальный	с. 8 - 13	теорет. материал
4	08.09		Как оборудовать спортивный уголок дома.	фронтальный, самоконтроль	с 171- 173	лёгкая атлетика
5	09.09		Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	фронтальный, индивидуальный		лёгкая атлетика
6	13.09		Беговая змейка	фронтальный		легкая атлетика
7	15.09		Бег коротким, средним и длинным шагом . Подвижная игра «Белые медведи».	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
8	16.09		Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
9	20.09		Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
10	22.09		Бег с преодолением препятствий. **Игра «Стрелки».** Попрыгунчики	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
11	23.09		Прыжки с продвижением. Личная гигиена. Игра «Стрелки».	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
12	27.09		Дальний прыжок Эстафеты с элементами бега и прыжков.	фронтальный, индивидуальный		лёгкая атлетика
13	29.09		Прыжки со скакалкой. Круговая эстафета	фронтальный, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
14	30.09		Упражнения с малым мячом. Подвижные игры. Игра «Пятнашки», «Кто самый быстрый». **Правила техники безопасности во время подвижных игр.**	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
15	04.10		Метание малого мяча в цель Подвижные игры «Третий лишний», «Пингвины с мячом».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
16	06.10		«Зачем нужен режим дня?»	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль	с 71- 73	подвижные игры
17	07.10		Простейшие закаливающие процедуры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль	с 52-57	подвижные игры
18	11.10		Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль	с 35-37	подвижные игры
19	13.10		Игра «Мяч водящему», «Я знаю...». Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность во время подвижных игр.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
20	14.10		Подвижные игры. Игра «Школа мяча», «Удочка»	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры

21	18.10		Олимпийские игры, их история.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль	С. 13- 19	подвижные игры
22	20.10		Правила оказания первой помощи. Самоконтроль. Игра «Лиса и куры».	фронтальный	с. 81- 91	теорет. материал
23	21.10		Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр	фронтальный, самоконтроль		
24	25.10		Игра «Кто дальше бросит».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
25	27.10		Игра «Пятнашки». Игра «Третий лишний».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
26	28.10		Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Третий лишний».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
27	08.11		Игра «Метко в цель». Игра «Выбивалы» (игра с мячом).	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
28	10.11		Правила проведения эстафет.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
29	11.11		Эстафеты с обручем.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
30	15.11		Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека.	фронтальный, самоконтроль	с. 62- 68 102- 104	теорет. материал
31	17.11		Игра «Перестрелка». Игра «Караси и щука»	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
32	18.11		Эстафеты с мячом.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
33	22.11		Игра «Зайцы в огороде».	фронтальный, взаимоконтроль, самоконтроль		подвижные игры
34	24.11		Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
35	25.11		Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
36	29.11		Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
37	01.12		Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	фронтальный, взаимоконтроль		гимнастика
38	02.12		Упоры, виды упоров.	фронтальный		
39	06.12		Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
40	08.12		Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
41	09.12		Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
42	13.12		Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
43	15.12		Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
44	16.12		Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
45	20.12		Произвольное преодоление простых препятствий.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
46	22.12		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
47	23.12		Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика

			Специальные дыхательные упражнения			
48	27.12		Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. *Специальные дыхательные упражнения*	фронтальный, самоконтроль	с. 138	гимнастика
49	29.01		Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
50	30.01		Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
51	10.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
52	12.01		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
53	13.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
54	17.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше»	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
55	19.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
56	20.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
57	24.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
58	26.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	фронтальный, самоконтроль	с. 129- 133	теорет. материал
59	27.01		Повороты.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
60	31.01		Игра «На буксире».	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
61	02.02		Повороты переступанием в движении.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
62	03.02		Эстафеты на лыжах.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
63	07.02		Подъемы и спуски под уклон.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
64	09.02		Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
65	10.02		Игра «Попади в ворота».	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
66	14.02		Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
67	16.02		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
68	17.02		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
69	28.02		Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
70	02.03		Торможение.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
71	03.03		Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
72	09.03		Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
73	10.03		Игра «Кто дальше бросит».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами

						баскетбола
74	14.03		Игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точно в цель».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
75	16.03		Бросок мяча снизу на месте в щит.	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
76	17.03		Игра «Метко в цель». «Стрельба по мишени».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
77	28.03		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижные игры с элементами футбола: «Стрельба по мишени», «Точно в цель», «Передай мяч».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
78	30.03		Ловля мяча на месте и в движении .Игра «Летучий мяч».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
79	31.03		Игра «Не оступись».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
80	04.04		Игра «Мяч по кругу»	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
81	06.04		Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами баскетбола
82	07.04		Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	фронтальный	с. 40- 48	теорет. материал
83	11.04		Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
84	13.04		Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча». Подвижные игры «Салки-догонялки», «Альпинисты».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
85	14.04		Ведение мяча в парах.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
86	18.04		Игра «У кого меньше мячей».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
87	20.04		Подвижные игры «Быстро по местам», «Перестрелка».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
88	21.04		Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
89	25.04		Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Парашютисты».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
90	27.04		Эстафеты с гимнастическим обручем.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
91	28.04		Игра «Два мяча».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика

92	04.05		Совершенствование игры «Два мяча».Игра «Через кочки и пенечки».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
93	05.05		Игра «Через кочки и пенечки». Игра «Рыбаки и рыбки»	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
94	11.05		Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Третий лишний».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
95	12.05		Эстафеты с бегом на скорость.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
96	16.05		Челночный бег. 3×10 м. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
97	18.05		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
98	19.05		Равномерный, медленный бег до 3 мин Метание малого мяча с места на дальность.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
99	23.05		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика