

Муниципальное образовательное учреждение  
гимназия № 1  
г. Петровска-Забайкальского

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель кафедры Вавилова С.В. _____ Протокол № _____ от «1» сентября 2020 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. _____ «1» сентября 2020 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. _____ Приказ № 1 от «1» сентября 2020 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для учащихся 1 классов**  
**на 2020/2021 учебный год.**

Составитель: Вяткина Н.С  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

2020 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Рабочая программа по предмету “Физическая культура”**

**для 1 классов разработана на основе:**

- ✓ Основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- ✓ Образовательной программы начального общего образования по предмету физическая культура;
- ✓ Авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура Начальные классы»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Знания о физической культуре**

- ✓ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- ✓ о правилах проведения физминуток
- ✓ о режиме дня и личной гигиене;
- ✓ о способах безопасного поведения на уроках физической культуры
- ✓ о способах изменения направления и скорости движения;

### **Способы физкультурной деятельности**

- ✓ выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ✓ выполнять строевые упражнения;

### **Физическое совершенствование**

- ✓ демонстрировать технику разученных упражнений
- ✓ выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
- ✓ демонстрировать положительную динамику по результатам отдельных

тестов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»; «Способы физкультурной деятельности»; «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о физической культуре, из истории физической культуры и о физических упражнениях.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает. Общеразвивающие упражнения и подвижные игры, которые по своему содержанию согласуются с соответствующим видом спорта.

По окончании изучения каждого раздела программы проводятся внеклассные мероприятия соревновательного характера, они носят воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках физической культуры.

В I классе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упр. утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для

формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

### **Распределение программного материала в учебных часах**

<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	3
2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:	
3.1. Гимнастика с основами акробатики	12
3.2. Легкая атлетика	18
3.3. Подвижные игры	2
3.4. Спортивные игры	
3.4.1 Элементы баскетбола	14
3.4.2 Элементы футбола	8
3.4.3 Элементами волейбола	6
4. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы
5. Подвижные игры	
Итого	66

№ П/п	Тематический раздел	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	<b>3</b>
	<i><b>Физическая культура</b></i>	
	Что такое физкультура	
	Ф. к. как система укрепления здоровья человека (физминутки)	
	Компл.упр. для глаз	
	Режим дня	
	Правила поведения на уроке физической культуры Подбор одежды, обуви и инвентаря	
	<i><b>Из истории ФК</b></i>	
	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	
	<i><b>Физические упражнения</b></i>	
	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	
<b>2</b>	<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>3</b>
	<i><b>Самостоятельные занятия</b></i>	
	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы УГГ, физкультминутки.	
	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки	
	Выполнение упр. совершенствующих ловлю и броски малого мяча.	
	<i><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></i>	
	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря	
<b>3</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>	<b>60</b>
	<i><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></i>	
	Комплексы ф. упр. для УГГ, физкультминуток, Упр по профилактике нарушений осанки. Гимнастика для глаз.	
	<i><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></i>	
	<i>Организующие команды и приёмы.</i>	
	выполнение команд «Смирно!»; «Вольно!», «Равняйся!», построение в шеренгу и колонну;	
	размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг шеренгой;	
	повороты на месте с разделением по команде «Налево!» и «Направо!» (переступанием);	
<b>3.1</b>	<i><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></i>	<b>14</b>
	группировка сидя лежа, перекаты в группировке из седа, упор присев; перекаты в сторону, положения лёжа, упора на коленях упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом)	
	прыжки со скакалкой перешагиванием	
	<i><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></i>	
	Стока на лопатках согнув ноги из п. лёжа	
	Группировка и перекаты в г; перекаты в сторону	
	<i>Ползание</i> одноимённое, разноимённое	
	Переполз-е по-пластунски по з/ матам	
	<i>Лазание</i> по г. стенке вертикально, горизонтально лицом и боком к опоре;	

	по скамейке в упоре присев, упоре лёжа, стоя на коленях <i>Перелезание</i> через г. козла (2 способа)	
	Стойки, передвижения и повороты по г. скамейке	
	Вскок в упор на горку матов Соскок (мягкое приземление на носки)	
	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, равновесия	
	<b><i>ОРУ на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»</i></b>	
	<i>Формирование осанки</i> : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений	
	<i>Развитие гибкости</i> : широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;	
	<i>Развитие координации движений</i> : произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по г. скамейке, низкому г. бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;	
	<i>Развитие силовых способностей</i> : динамические упр. с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела, комплексы упр.	
	<b><i>Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i></b>	
	«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», , «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони	
<b>3.2</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>18</b>
	Бег с ускорением от 15 - 20 м. из разных исходных положений	
	<i>Бег равномерный</i> до 3 мин	
	<i>Бег</i> : с высоким подниманием бедра, захлестом голени, челночный бег 3 x 10 м	
	<i>Прыжки в длину с места</i> Прыжки в длину с разбега с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	
	<i>Прыжки в высоту</i> через веревочку (30-40 см) с 3-4 шагов прямого разбега	
	<i>Броски</i> : большого мяча из и/п стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания двумя от груди вперед-вверх, на дальность	
	<i>Метание</i> : м/ мправой и левой рукой из-за головы, стоя грудью в направлении метания, в вертикальную цель, в стену.	
	<b><i>ОРУ на материале раздела «Легкая атлетика»</i></b>	
	<i>Развитие координации движений</i> : бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных	

	положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой	
	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упр. с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе	
	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег до 6 мин.	
	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в макс. темпе, по кругу, из разных и. п., метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;	
	<b><i>Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»</i></b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте» «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	
<b>3.3</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>2</b>
	ОРУ с м/м	
	Ведение, подбрасывание, ловля м/м из разл. и.п индивидуально на месте	
	<i>Подвижные игры</i> «Защита укреплений» «Попади в мяч» «Выжигало» «Горы шлёпы»	
<b>4</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	
<b>4.1</b>	<b><i>Футбол</i></b>	<b>8</b>
	ОРУ спецразминка футболиста	
	<i>передача</i> внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места	
	<i>остановка</i> катящегося мяча ногой сверху	
	<i>Ведение</i> по прямой	
	<i>Подвижные игры</i> «Точная передача».	
<b>4.2</b>	<b><i>Баскетбол</i></b>	<b>14</b>
	Стойки игрока	
	Передвижения приставным шагом лицом, боком вперёд	
	Остановка в шаге по звуковому сигналу	
	<i>Держание мяча Передача</i> в/б мяча от груди, от плеча	
	<i>Ведение</i> в/б мяча двумя на месте и в шаге	
	<i>бросок</i> двумя руками с места (произвольно)	
	<i>Подвижные игры</i> «Брось — поймай», «Мяч соседу», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Эстафеты с бб/м	
<b>4.3</b>	<b><i>Волейбол</i></b>	<b>6</b>
	Броски и ловля мяча из различных и.п. индивидуально на месте	
	<i>Подвижные игры</i> «Не давай мяча водящему», «Переброска мячей»	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Распределение программного материала по четвертям

Условные обозначения

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности +Знания ф к- Знания о физической культуре

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

П/и –подвижные игры в

В/б- Волейбол

Л/а- Легкая атлетика

Ф/б- Футбол

Б/б- Баскетбол

I четверть (18ч.)			II четверть (14ч.)			III четверть (18ч.)			IV четверть (16ч.)		
Учебные разделы и темы	Номер урока в	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номер урока в	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номер урока в	Кол-во часов	Учебные разделы и темы	Номер урока в	Кол-во часов
<b>Зн./СФД</b>	1-2	1/2	<b>Б/б</b>	19-32	14	<b>Зн.</b>	33	1	<b>В/б</b>	51-52	2
<b>Л/а</b>	3-10	8				<b>Гимнастика</b>	34-45	12	<b>Л/а</b>	53-62	10
<b>Ф/б</b>	11-16	6				<b>Зн.</b>	46	1	<b>СФД</b>	63-64	2
<b>П/и</b>	17-18	2				<b>В/б</b>	47-50	4	<b>Ф/б</b>	57-58	2

### *Условные обозначения*

Этапы разучивания двигательного действия:

«Р»-разучивание;

«З»-закрепление;

«С»-совершенствование;

«К»-контроль;

«У»-учёт.

## Тематическое планирование 1кл

Название раздела программы	№ пп	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
<b>I четверть</b>					
ЗН	1	Что такое физкультура	Раскрывают понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовлен	Текущий	
		ОРУ «Превращения»	Осваивают комплекс ОРУ.		
ЗН	2	Правила поведения на уроках ФК. Спортивная одежда и обувь. (требования)	<b>Соблюдать</b> правила поведения в условиях учебной и игровой деятельности <b>Руководствоваться</b> правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Текущий	Комплекс УГГ ОРУ «Превращения»
		Р. Построение в шеренгу	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы		
		П/и «По своим местам»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.		
Л/а	3	Т.Б на уроках Ф.К. Л/а	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Комплекс ОРУ «Превращения»
		Р. Размыкание прист шагом	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы		
		Р. Прыжок в длину с места	Осваивают технику упр.		
		П/и «У медведя во бору»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают т/б. Используют П/и для активного отдыха.		
	4	Р. Построение в колонну	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы	Текущий	Комплекс ОРУ «Превращения»
		П/и «По своим местам»			
		З. Прыжок в длину с места	Осваивают технику упр. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.		
		П/и «У медведя во бору» П/и «К своим флажкам»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают т/б. Используют П/и для активного отдыха.		
	5	ОРУ Комплекс УГГ №1	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки	Текущий	Комплекс УГГ №1
		Р. Перестроение по звеньям	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы		
		С. Прыжок в длину с места	Включают прыжковые упр. в различные формы занятий по ф/к. Применяют для развития скоростно-силовых и координационных способностей		
		П/и «Гуси, гуси га га га...»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают т.б. Используют П/и для активного отдыха.		
6	ОРУ Комплекс УГГ №1	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки	Тестирование	Комплекс УГГ №1	
	К. Прыжок в длину с места	Включают прыжковые упр. в различные формы занятий по ф/к. Применяют для развития скоростно-силовых и координационных способностей			
	П/и «Волк во рву»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают т.б. Используют П/и для активного отдыха.			
7	ОРУ Комплекс УГГ №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Комплекс УГГ №1	
	Р. Челночный бег 3х5 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
	П/и «Волк во рву»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают т.б. Используют П/и для активного отдыха.			
8	ОРУ Комплекс УГГ №1	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Тестирование	Комплекс УГГ №1	
	З. Челночный бег 3х5 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр.			

		П/и «Рыбак и рыбки»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.	ние	
	9	ОРУ комплекс с позами спортсменов	Осваивают комплекс упражнений	Текущий	ОРУ комплекс с позами спортсменов Придумать своё упражнение с позой спортсмена
		Перестроение в колонну по два в движении (парами)	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы		
		С. Челночный бег 3х10 м. П/и «Кто дальше бросит»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	10	ОРУ комплекс с позами спортсменов	Осваивают комплекс упражнений Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Зачёт Техн. У /рез-т	ОРУ комплекс с позами спортсменов
		К. Челночный бег 3х10 м. П/и «Волк во рву»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
		П/и «Рыбак и рыбки»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
Элементы фут-бола	11	Правила безопасности на уроках футбола	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторение изученных футбольных упражнений
		Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений		
		Р. Удар внутрь/ стор/ стопы по неподвижному мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П/и «Караси и щука»	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	12	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений	Текущий	Повторение изученных футбольных упражнений
		З. Удар внутрь/ стор/ стопы по неподвижному мячу	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П.и. «Точная передача».	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	13	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Повторение изученных футбольных упражнений
		С. Удар внутрь/ стор/ стопы по неподвижному мячу	Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях		
		Р. Остановка катящегося мяча стопой.	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П.и. «Точная передача».	Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	14	Спецразминка футболиста	Осваивают спецкомплекс упражнений	Текущий +/-	Повторение изученных футбольных упр.
		У. Удар внутрь/ стор/ стопы по неподвижному мячу	Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях		
		З. Остановка катящегося мяча стопой. П.и. «Мяч капитану».	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.		
	15	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	Повторение изученных футбольных упр.
		С. Остановка катящегося мяча стопой.	Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях		
Р. Ведение по прямой		Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки			
П.и. «Мяч капитану».		Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.			
16	Спецразминка футболиста	Описывают состав и содержание ОРУ и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Теку-	Повторение изученных	

		У. Остановка катящегося мяча стопой. З. Ведение по прямой Эстафеты с эл-ми футбола	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки. Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки. Руководствуются правилами игр, Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Соблюдают правила безопасности Используют П/и для активного отдыха.	щий +/-	футбольных упр.
П.и.	14	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Подвижная игра «Горы, шлёпы»
		ОРУ с м/м на месте	Осваивают комплекс упражнений		
		Р. Подбрасывание, ловля, ведение м\м двумя руками на месте индивидуально	Осваивают технику упражнения, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
		П/и «Горы, шлёпы»	Руководствуются правилами игр, Используют П/и для активного отдыха.		
	18	Правила бережного обращения с инвентарём (мячи).	<b>Соблюдать</b> правила	Текущий	Подвижная игра «Горы, шлёпы»
		ОРУ с м/м на месте	Осваивают комплекс упражнений утренней зарядки		
		З . Подбрасывание, ловля, ведение м\м двумя руками на месте индивидуально	Применяют изученные упражнения в различных игровых ситуациях <b>Осваивать</b> у/у по взаимодей-ю в парах и группах при разуч-ии и		
		П/и «Горы, шлёпы» П/и «Нагонялы»	Руководствуются правилами игр, Используют П/и для активного отдыха. <b>Осваивать</b> у/у по взаимодей-ю в парах и группах.		

## Тематическое планирование 1кл.

Название раздела программы	№ пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание		
<b>II четверть</b>							
Элементы баскетбола	19	Физ. упр. и их влияние на развитие человека	<b>Смылообразование</b> — о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; <b>Самостоятельное выполнение</b> упр. по развитию ФК	Текущий	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки на груди скрестно. (м)-до 35 раз. (д)-до 30 раз.		
		<b>ОРУ В движении</b> (медведь, лягушка, морской котик)	<b>Осваивают</b> комплексы ОРУ. <b>Применяют</b> для самостоятельных занятий				
		Знакомство с игрой. Р. Стойка баскетболиста.	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
		П/и «Вызов номеров»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
	20	2	Правила поведения и безопасности	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки на груди скрестно.	
			<b>ОРУ В движении</b> (медведь, лягушка, морской котик)	<b>Осваивают</b> комплексы ОРУ. <b>Применяют</b> для самостоятельных занятий			
			З. Стойка баскетболиста Р. Держание мяча	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
			П/и «День и ночь» со стойкой бб-та, «Гонка мячей в колоннах»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	21	3	Правила обращения с бб мячами	<b>Осваивают</b> комплексы ОРУ. <b>Применяют</b> для самостоятельных занятий	Текущий	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки на груди скрестно.	
			ОРУ с бб/м. на месте к.№1				Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.
			З. Держание мяча				Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.
			С. Стойка баскетболиста П/и «Светофор»со стойкой бб-та				Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти
22	4	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	<b>Осваивают</b> комплексы ОРУ. <b>Применяют</b> для самостоятельных занятий	Зачет +/-	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки на груди скрестно.		
		С. Держание мяча				Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.	
		К. Стойка баскетболиста				Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	
		П/и «Вызов номеров» с бб/мячом				Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	
23	5	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	<b>Описывают</b> состав и содержание ОРУ	Текущий	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки на груди скрестно.		
		К. <b>Держание мяча</b>				Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	
		Р. Остановка в шаге по звуковому сигналу				Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.	
		П/и «Гонка мячей по кругу»				Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	
24	6	ОРУ с бб/м. на месте к.№1	<b>Описывают</b> состав и содержание ОРУ	Зачет +/-	+Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.		
		Р. Передвижения приставным шагом правым левым боком. лицом, спиной . П/и «День, ночь передвиж-м»				Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	
		З. Остановка в шаге по звуковому сигналу				Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.	
		П/и «День и ночь» с остановкой прыжком				Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	
		ОРУ с бб/м. на месте к.№2	Осваивают комплексы ОРУ	Теку-	Сгибание и		

25 7	С. Остановка в шаге по звуковому сигналу	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.	щий	разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	З. . Передвижения прист. шагом прав. лев боком лицом, спиной П/и «Броуновское движение»	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	П/и «Совушка» с остановкой прыжком	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
26 8	ОРУ с бб/м. на месте к.№2	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	К . Остановка в шаге по звуковому сигналу	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	С. Передвижения прист. шагом прав. лев боком лицом, спиной П/и «Зеркало» П/и «Пятнашки» с бб/м	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
27 9	ОРУ с бб/м. на месте к.№2	Описывают состав и содержание ОРУ	Теку- щий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	К. Передвижения приставным шагом правым левым боком лицом, спиной . Р. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
28 10	ОРУ с бб/м. на месте к.№2	Описывают состав и содержание ОРУ	Пыжки со скакалкой	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	Р. Ведение вб/мяча двумя руками на месте, в шаге	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	З. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте П/и «Охотники и утки»	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
29	ОРУ с бб/м на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ	Теку- щий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	З. Ведение вб/мяча двумя руками на месте, в шаге	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	С. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте П/и «День, ночь с ведением» «Попади в квадрат»,	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
30	ОРУ с бб/м на месте в парах	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
	К. Бросок в/м по кольцу двумя от груди стоя на месте	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
	С. Ведение вб/мяча двумя руками на месте, в шаге П/и «Чья команда больше»«Светофор с ведением»	Осваивают т\упр. Соблюдать Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр .Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
31	Прыжки со скакалкой перешагиванием (правила)		Теку- щий	Прыжки со скакалкой (перешагивание) за 30 сек.
	ОРУ со скакалками	Описывают состав и содержание ОРУ		
	К. Ведение вб/мяча двумя руками на месте, в шаге П/и «Мотоциклисты»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
32	ОРУ В движении (медведь, лягушка, морской котик)	Описывают состав и содержание ОРУ	Теку- щий	Прыжки со скакалкой (перешагивание) за 30 сек.
	Эстафеты с элементами баскетбола	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		

## Тематическое планирование 1кл.

Наз-вание раздела	№п п	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	
						III четверть
Зн	33 1	Ф.к. как система укрепления. здоровья Оздоровительные занятия в режиме дня: физкультминутки	Иметь представление о правилах проведения физминуток		Выполнять физминутки во время выполнения Д/з	
Гимнастика	34 1	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Выполнять УГГ.-2 кл	
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ			
		Р. Группировка; сидя. лёжа Зн. Режим дня	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти			
	35 2	ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий		
		Переноска матов	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.			
		З.Группировка; сидя. лёжа Перекаты в групп.(из и.п. сед) Р.т. стойки на лопатках, согнув ноги	Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
	36 3	П/и «Выставка фигур»,	Взаимодействуют со сверстниками.. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачет +/-		
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ			
		З.т. стойки на лопатках, согнув ноги У. Перекаты в группировке (из. и.п. сед,)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
	37 4	Упр. для развития гибкости (Определение уровня разв. г.) П/и «Выше ноги от земли»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха СоблюдаютТ/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий		Включить в УГГ упр. на гибкость (Глубокие приседания из и.п. ноги врозь носочки наружу)
		ОРУ на осанку №1	Осваивают комплексы ОРУ			
		Р. Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
С.т. стойки на лопатках, согнув ноги Упр. для развития гибкости (приседания+ наклоны вперёд) П/и «Выше ноги от земли»		Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
38 5	ОРУ на осанку №1	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет +/-			
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	З. Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.				
	У.т. стойки на лопатках, согнув ноги П/и «Веровочка под ногами»,	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти				
39	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Комл. УГГ +1 упр. на осанку + 1 Упр. для развития гибкости (бабочка)		
	Упр. для развития гибкости (корзинка, бабочка)	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.				
	Р. Перекат в сторону из упора стоя на	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.				

6	коленях	Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	С. Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев) Ползание по г/матам по пластунски П/и «Раки»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
40	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
7	З. Перекат в сторону из упора стоя на коленях	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	К. Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев) Ползание по г/матам (разноименно) П/и «Совушка»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
41	ОРУ на осанку №2	Осваивают комплексы ОРУ		
	Упр. для развития гибкости	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
8	С. Перекат в сторону из упора стоя на коленях	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	Р. Упр на г/скамейке (стойки передвижения) Ползание по г/матам (одноименно) П/и «Салки, догонялки»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б в услов-х игровой деят-ти		
42	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет +/-	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки за головой.
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
9	З. Упр на г/скамейке (стойки передвижения)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	У. Перекат в сторону из упора стоя на коленях Ползание по г/скамье (одноименно)			
43	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
10	Р. Лазание по г. стенке вертикал. (одноим. Разноим.)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	С. Упр на г/скамейке (стойки передвиж-я с препятствием) Ползание по г/скамье (разноименно)	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
44	ОРУ гимнастической палкой	Осваивают комплексы ОРУ		
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
11	Р. Лазание по г стенке горизонтально (лицом, боком к опоре)	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	К. Упр на г/скамейке (стойки передвиж-я с препятствием) Р. Перелезание через гимн. коня (2 способа) П/и «Бой петухов»	Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдают Т/б		
45	ОРУ гимнастической палкой	Описывают состав и содержание ОРУ	Текущий	Прыжки со скакалкой (перешагивание)
	Упр. для развития силы	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		

	12	З. Перелезание через гимн. коня (2 способа) Р. Вскок в упор на колени на горку матов с места, соскок из упора присев (мягкое приземление) Подтягивание на г/скамье из положения Лёжа на животе П/и «Наступашки»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.  Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и		за 30 сек.
<b>ЗН</b>	46	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	иметь представление: О истории появления физических упражнений. о зарождении древних Олимпийских игр;		
<b>В/б</b>	47	Правила безопасности во время занятий п/играми.	Соблюдают правила безопасности	Текущий	1 кл. Повторить упр. изученные на уроке. Броски, ловля ведение мяча двумя руками из И.п. стоя, сидя
	1	ОРУ на месте с коллективным подсчетом, Р.т. Бросков, ловли, ведения м. двумя стоя на месте из разл. И. п. «Брось – поймай», «Выстрел в небо»,	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.  Взаимодействуют со сверстниками Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят.		
	48	ОРУ на месте с коллективным подсчетом, З. т. Бросков, ловли, ведения м. двумя стоя на месте из разл. И. п. «Брось – поймай», «Выстрел в небо»,	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.  Взаимодействуют со сверстниками. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	49	ОРУ на месте с коллективным подсчетом, С. т. Бросков, ловли, ведения м. двумя стоя на месте из разл. И. п. Р. Бросков, ловли, ведения м. двумя в движении С/силовые качества «Охотники и утки». «Не давай мяч водящему»	Осваивают комплексы ОРУ. Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.  Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Текущий	
	3				
	50	ОРУ в движении с коллективным подсчетом, З. Бросков, ловли, ведения м. двумя в движении К. т. Бросков, ловли, ведения м. двумя стоя на месте из разл. И. п. С/силовые качества «Охотники и утки».	Описывают состав и содержание ОРУ Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.  Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти	Зачет +/-	
	4				

## Тематическое планирование 1 кл.

Раздел программы	№пп	Содержание занятий	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
<b>VI четверть</b>					
В/б	51	ОРУ в движении с коллективным подсчетом, С/силовые качества С. Бросков, ловли, ведения м. двумя в движении	Описывают состав и содержание ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий	1 кл. Повторить упр. изученные на уроке. Броски, ловля ведение мяча двумя руками из И.п. стоя, сидя.
		«Не давай мяч водящему» «Переброска мячей».	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	52	ОРУ в движении с коллективным подсчетом, С/силовые качества К. Бросков, ловли, ведения м. двумя в движении У. т. Бросков мяча двумя стоя на месте из разл. И. п.	Осваивают комплексы ОРУ Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий	
Л/а	53	Т/б на занятиях по прыжкам в высоту ОРУ обручем Р. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов	Соблюдают правила безопасности Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		Бросок наб/мяча из и.п. стоя грудью в направл. метания двумя от груди на дальность.	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
	54	ОРУ обручем З. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов	Описывают состав и содержание ОРУ Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Зачет	
		Бросок наб/мяча из и.п. стоя грудью в направл. метания двумя от груди на дальность.			
	55	ОРУ со скакалкой С. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Текущий	
		Р.Метание м.м с места, из и.п.стоя грудью в горизонт. цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м. П/и«Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	56	ОРУ со скакалкой У. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов	Осваивают комплексы ОРУ Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.	Зачет	
		З. Метание м.м с места, из и.п.стоя грудью в горизонт. (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м. П/и«Точно в мишень»	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила. Используют п/и для активного отдыха Соблюдать Т/б в услов-х игровой деят-ти		
	57	Техника безопасности на занятиях Л/а ОРУ в движении	Соблюдают правила безопасности Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола; (м)-до 17 раз. (д)-до 11 раз.
		Бег равномерный, медленный до 1 мин Р.т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания на дальность с места П/и «Вороной конь»	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К. Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		

	58	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		Бег равномерный, медленный до 1 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		З. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания на дальность с места П/и «Горелки»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	59	ОРУ в движении	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		С. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания на дальность с места Р.т. прыжка с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги П/и «Быстро по местам»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
	60	ОРУ в движении	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет	Прыжки со скакалкой (перешагивание) за 30 сек.
		Бег равномерный, медленный до 2 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		У. т. метания м/м правой левой из-за головы, стоя грудью в направлении метания на дальность с места З.т. прыжка с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги П/и «Пятнашки»	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и		
	61	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине ноги согнуты, зафиксированы, руки за головой. (м)-до 35 раз. (д)-до 30 раз.
Бег равномерный, медленный до 3 мин		Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
С.т. прыжка с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги П/и «Белые медведи»		Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б.			
62	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет		
	Бег равномерный, медленный до 3 мин	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.			
	У.т. прыжка с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.			
СФД	63	ОРУ на месте типа УГГ	Осваивают комплексы ОРУ	Зачет	
		Тестирование Ф.к.	<b>Проявлять</b> физ.качества		
64	ОРУ на месте типа УГГ	Описывают состав и содержание ОРУ	Зачет		
	Тестирование Ф.к.	<b>Проявлять</b> физ.качества			
Эл-ты Футбола	65	Техника безопасности на занятиях по футболу	Соблюдают правила безопасности	Текущий	Повторить упр. изученные на уроке.
		Спец. разминка футболиста	Осваивают комплексы ОРУ		
		С. Остановка катящегося мяча стопой	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти.		
		С.Удар внутр/ст/стопы по неподвижному мячу			
		С. Ведение по прямой			
	П.и. типа «Точная передача».	Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома			
	66	Спец. разминка футболиста	Осваивают комплексы ОРУ	Текущий	
		С. Остановка катящегося мяча стопой	Развивать Ф/кач. Применять в различных сферах Ф.К.		
		С.Удар внутр/ст/стопы по неподвижному мячу	Осваивают т\упр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают Т/б в услов-х учебной деят-ти. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают Т/б. Используют п/и дома		
		У. Ведение по прямой			
П.и. «Точная передача».					

