

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:  
определять необходимые действия (я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  
обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;  
определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;  
выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);  
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;  
составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);  
определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  
описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  
планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:  
определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;  
систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;  
отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;  
оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;  
находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;  
работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;  
устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;  
сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:  
определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет: наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД, формируемые на уроках физической культуры.

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений; определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;  
излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  
самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;  
вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;  
объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);  
выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;  
делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;  
анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;  
проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;  
прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;  
распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;  
выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

6. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;  
осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;  
формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;  
соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД, формируемые на уроках физической культуры.

7. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;  
принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;  
определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;  
строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  
корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);  
критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;  
предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;  
выделять общую точку зрения в дискуссии;  
договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;  
организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  
устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

8. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;  
отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);  
представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;  
соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;  
высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;  
принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;  
создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;  
использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;  
использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;  
делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

9. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающийся 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 в 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 подготовленности;
  - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
  - 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;
- 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 приёмы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное 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;
  - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
  - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуящие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекуты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекуты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Лыжная подготовка**

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

### **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» 2; 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».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*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».

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Наименование раздела	Количество уроков на раздел	Наименование тем	Количество часов на тему	Контрольные работы (лабораторные, практические, диктанты, сочинения и т.д.)	Воспитательный компонент раздела	Направление регионального компонента	Примечание
1	Знания о физической	4	«Понятие о физической культуре. Правила по технике	1		Воспитание дисциплинированности	Безопасность жизнедеятельности	Прогулка

	культуре		безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».			и, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов.	ости	
			«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1				
			«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает».	1				Прогулка
			Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1			Безопасность жизнедеятельности	Прогулка
2	Лёгкая атлетика	29	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1		Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости,	Безопасность жизнедеятельности	
			Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с	1				Прогулка

			различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».			смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		
			Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1				Игровой урок
			Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1			Безопасность жизнедеятельности	Прогулка
			«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	1			Безопасность жизнедеятельности	Прогулка
			Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1				Игровой урок
			Челночный бег. Игра «Ястреб и утка»	1				
			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1				Прогулка
			Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний».	1				
			Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1			Безопасность жизнедеятельности	Игровой урок
			Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом	1			Безопасность жизнедеятельности	Прогулка

			на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».			<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	ости		
			Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1					
			Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	1					Игровой урок
			Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».	1					Игровой урок
			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза».	1					
			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза».	1					Игровой урок
			Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Игра «К своим флажкам».	1					
			Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Игра «К своим флажкам».	1					Игровой урок
			Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1				Безопасность жизнедеятельности	
			Игры с использованием	1				ости	Игровой

			скакалки. Подвижная игра «Невод».					урок
			Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1				
			Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1				
			Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Капитаны».	1				
			Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1				
			Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Подвижная игра «Ловля парами».	1				
			Бег 30 м. Игра «Охотники и утки».	1				
			Подтягивание. Игра «Охотники и утки».	1				
			Челночный бег 3x10 . Игра «Салки»	1				
			Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	1				
3	Гимнастика с	20	Правила по технике безопасности на уроках	1		Воспитание дисциплинированност	Безопасность жизнедеятельн	

элементами акробатики	гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!»			и, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;	ости	
	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!»	1				
	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».	1				
	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	1				
	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1				
	Стойка на лопатках. Игра «Иголлка и нитка».	1				
	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1				Безопасность жизнедеятельности
	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1				
	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	1				
Перелезание через	1			Безопасность		

			гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».			развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование	жизнедеятельности	
			«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1				
			Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1				
			«Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	1				
			«Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра "Охотники и утки"	1				
			«Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».	1				
			Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1				
			Перекаты назад, на бок. Игра «Запрещённое движение»	1				Безопасность жизнедеятельности
			Кувырок вперёд. Игра «Альпинисты»	1				
			Лазание по гимнастической стенке, прыжки с высоты.	1				

			Лазание по гимнастической стенке, прыжки с высоты.	1		установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
4	Лыжная подготовка	20	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Безопасность жизнедеятельности	
			Построение в шеренгу с лыжами в руках. Разучивание ступающего шага.	1				
			Укладка лыж надевание креплений. Скользящий шаг.	1				
			Разучивание передвижений скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1			Безопасность жизнедеятельности	
			Передвижение на лыжах ступающим шагом	1				
			Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок.	1				
			Передвижение на лыжах без палок	1				
			Приставные шаги вправо и влево	1				
			Спуск и подъём в гору	1			Безопасность жизнедеятельности	
			Разучивание подъёма на склон ступающим шагом. Повороты на месте.	1			Безопасность жизнедеятельности	
			Разучивание спуска в низкой стойке без палок. Передвижения без палок.	1				
			Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры.	1				

			Лыжные эстафеты с поворотами	1		сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
			Лыжные эстафеты с поворотами	1				
			Прохождение дистанции до 1000м. Игры	1				
			Прохождение дистанции до 1000м. Игры	1				
			Игра «Смелее с горки». Прохождение по дистанции	1				
			Прохождение в медленном темпе. Игры	1				
			Встречная эстафета с этапом до 50м на лыжах. Игры	1				
			Подвижные игры, эстафеты на снегу.	1				
5	Подвижные и спортивные игры	26	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Разучивание игры «К	1		Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к	Безопасность жизнедеятельности	

			своим флажкам»			товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;		
			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам»	1		формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;		
			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам»	1		формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;		
			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		развитие этических чувств,		
			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1				
			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1				
			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1				
			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1				
			Игры на закрепление и совершенствование метаний	1				

			на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).			доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый		
			Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1				
			Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1				
			Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1				
			Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1				Безопасность жизнедеятельности
			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
			Волейбол. Стойка волейболиста. Подвижная игра «Лошадки».	1				
			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами.	1				

			Подвижная игра «Лошадки».			образ жизни.			
			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	1				Безопасность жизнедеятельности	
			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	1					
			Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1				Безопасность жизнедеятельности	
			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1					
			Правила игры в футбол.	1					
			Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1					
			Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1					
			«Внимание, на старт».	1					