

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №380
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №380
Санкт-Петербурга

О.Н. Агунович
«30» 08 2018 г.

Лр. №220-08 от 30.08.18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс: 1

Учитель: Левцов Антон Николаевич

Учебный год: 2018–2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Уровень рабочей программы – *базовый*.

Данная рабочая программа предмета «Физическая культура» адресована обучающимся 1 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусматриваемый Федеральным государственным образовательным стандартом.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189; с изменениями и дополнениями от: 29.06.2011 г., 25.12.2013 г., 24.11.2015 г. (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- примерной основной образовательной программы соответствующей ступени обучения;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- учебного плана ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга (федерального и регионального компонента, компонента ОУ);
- - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Цели и задачи реализации программы.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в 1 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 99 часа, 3 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в средней школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, литература, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые

формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Планируемые результаты

Данная рабочая программа обеспечивает продолжение достижения первоклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- 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 эстетических 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 личностной 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основное содержание курса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.	Гимнастика	18	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных	Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям Познавательные Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности (что	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании,

		снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание ОУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
--	--	---	--	--	--

2.	Лёгкая атлетика	21	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
----	-----------------	----	--	---	--	---

			бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. мяча.	Познавательные Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
3.	Лыжная подготовка	18	Моделировать технику базовых способов передвижений на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижений. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков, подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов.	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Познавательные Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы.

				Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
	Подвижные игры и подвижные игры на основе баскетбола.	18+ 24	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умение выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.	признаки в движениях и передвижениях человека. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией. Познавательные Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	
--	--	--	--	---	--	--

Поурочно-тематическое планирование

Предмет: Физическая культура.

Программа: КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008

Учебник: М.Я.Виленский, Физическая культура 1-4 классы, Москва «Просвещение» 2012.

Период	№ урока	Тема урока	Виды контроля	Ссылка на базу контрольно-измерительных материалов
	1	Лёгкая атлетика (11 часов) 1. Нетрадиционная форма урока. Введение в предмет. Инструктаж по ТБ.	Текущий	
	2	2. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Ходьба и бег. Игра "У ребят порядок строгий."	Текущий	
	3	3. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Ходьба и бег. Бег 30 метров. (ГТО) Игра "У ребят порядок строгий".	Текущий	
	4	4. Нетрадиционная форма урока. ОРУ.Прыжки. Игра "Прыгающие воробушки"	Текущий	
	5	5. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Прыжок в длину с места. (ГТО) Игра "Прыжки по кочкам"	Текущий	
	6	6. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег. Прыжок в длину с места. (ГТО) Игра "Лисы и куры"	Текущий	
	7	7. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег. Прыжок в длину с места. (ГТО) Игра "Лисы и куры"	Текущий	
	8	8. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег. Прыжок в длину с места на результат. (ГТО) Игра "Прыгающие воробушки"	Контроль двигательный качеств (прыжок в длину с места)	
	9	9. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег. Метание малого мяча с места на дальность. (ГТО) Игра "Кто дальше бросит"	Контроль двигательный качеств (метание малого мяча)	
	10	10. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег 30 метров на результат. Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	Контроль двигательный качеств (бег 30 м)	

	11	11. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Бег в медленном темпе до 500 метров. Игра "Запрещённое движение"	Контроль двигательный качеств (бег 500 м)	
	12	Подвижные игры (18 часов) 1. Нетрадиционная форма урока. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий	
	13	2. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий	
	14	3. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игра "К своим флажкам", эстафеты.	Текущий	
	15	4. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игра "К своим флажкам", эстафеты.	Текущий	
	16	5. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игра "Метко в цель". Эстафеты.	Текущий	
	17	6. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игра "Метко в цель". Эстафеты.	Текущий	
	18	7. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Через кочки и пенёчки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	Текущий	
	19	8. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Через кочки и пенёчки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	Текущий	
	20	9. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Попрыгунчики воробушки". Эстафеты.	Текущий	
	21	10. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Попрыгунчики воробушки". Эстафеты.	Текущий	
	22	11. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Попади в обруч". Эстафеты.	Текущий	
	23	12. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Попади в обруч". Эстафеты.	Текущий	
	24	13. Нетрадиционная форма урока. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий	
	25	14. ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты.	Текущий	
	26	15. ОРУ. Игры " Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий	
	27	16. ОРУ. Игры " Лисы и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	Текущий	
	28	17. ОРУ. Игры "Удочка", "Пятнашки". Эстафеты.	Текущий	

	29	18. ОРУ. Игры "Удочка", "Пятнашки". Эстафеты.	Текущий	
	30	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов). 1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	31	2. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	32	3. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	33	4. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	34	5. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	35	6. ОРУ. Строевые упражнения. Акробатика.	Текущий	
	36	7. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	37	8. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	38	9. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	39	10. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	40	11. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	41	12. ОРУ. Строевые упражнения. Равновесие.	Текущий	
	42	13. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, перелезание через коня.	Текущий	
	43	14. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через коня.	Текущий	
	44	15. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, перелезание через коня.	Текущий	
	45	16. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку.	Текущий	
	46	17. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку.	Текущий	
	47	18. ОРУ. Лазание по канату, прыжки через короткую скакалку.	Текущий	
	48	Лыжная подготовка (21 час). 1. Инструктаж по охране труда. Передвижение на лыжах без палок.	Текущий	
	49	2. Передвижение на лыжах без палок.	Текущий	
	50	3. Посадка лыжника. Передвижение ступающим шагом без палок.	Текущий	
	51	4. Посадка лыжника. Передвижение ступающим шагом без палок.	Текущий	
	52	5. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом.	Текущий	

	53	6. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом.	Текущий	
	54	7. Передвижение ступающим шагом влево и вправо. Передвижение скользящим шагом.	Текущий	
	55	8. Передвижение ступающим шагом влево и вправо. Передвижение скользящим шагом.	Текущий	
	56	9. Передвижение скользящим шагом. Учить технике движения руками во время скольжения.	Текущий	
	57	10. Передвижение скользящим шагом. Учить технике движения руками во время скольжения.	Текущий	
	58	11. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий	
	59	12. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий	
	60	13. Передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий	
	61	14. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	Текущий	
	62	15. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	Текущий	
	63	16. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	Текущий	
	64	17. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	Текущий	
	65	18. Передвижение на лыжах до 1 км.	Текущий	
	66	19. Передвижение на лыжах до 1 км.	Текущий	
	67	20. Передвижение на лыжах до 1 км.	Текущий	
	68	21. Передвижение на лыжах до 1 км.	Текущий	
	69	Подвижные игры на основе баскетбола (21 час) 1. Инструктаж по ТБ. ОРУ.Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай"	Текущий	
	70	2. ОРУ. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай"	Текущий	

	71	3. ОРУ. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах"	Текущий	
	72	4. ОРУ. Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передача мячей в колоннах"	Текущий	
	73	5. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч соседу"	Текущий	
	74	6. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч соседу"	Текущий	
	75	7. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Текущий	
	76	8. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Гонка мячей по кругу"	Текущий	
	77	9. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передал -садись"	Текущий	
	78	10. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на месте. Игра "Передал -садись"	Текущий	
	79	11. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	80	12. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача снизу и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	81	13. ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	82	14. ОРУ. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	83	15. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	84	16. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	85	17. ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	
	86	18. ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Текущий	

	87	19. ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Школа мяча"	Текущий	
	88	20. ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему".	Текущий	
	89	21. ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра "Не давай мяч водящему".	Текущий	
	90	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра "Метко в цель"	Текущий	
	91	2. ОРУ. Метание малого мяча в цель . Игра "Точный расчёт"	Текущий	
	92	3. ОРУ. Бросок набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит"	Контроль двигательный качеств (метание набивного мяча)	
	93	4. ОРУ. Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места.	Контроль двигательный качеств (прыжок в длину с места)	
	94	5. ОРУ. Бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	Текущий	
	95	6.ОРУ. Бег на результат 30 метров. Прыжок в длину с разбега. Прыжки через длинную скакалку.	Контроль двигательный качеств (бег 30 м)	
	96	7. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра "Круговая эстафета"	Контроль двигательный качеств (прыжок в длину с разбега)	
	97	8. ОРУ. Кроссовая подготовка.	Текущий	
	98	9. ОРУ. Кроссовая подготовка.	Текущий	
	99	10. ОРУ. Кроссовая подготовка.	Текущий	