

**Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38»
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

«Утверждаю»

Директор НОУ СОШ №38
_____ *Сухоруков В.В.*

*Рассмотрено на заседании
методического совета.*

Заместитель директора по УР
_____ *Шелковников И.В.*

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса
на 2013 – 2014 учебный год**

**Составлена
учителем начальных классов
Ананьевой Юлией Александровной**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС

Пояснительная записка

<p>1. Роль и место дисциплины</p>	<p>Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.</p> <p>В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.</p> <p>Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.</p>
<p>2. Соответствие Государственному образовательному стандарту</p>	<p>Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана с учётом</p> <ul style="list-style-type: none">- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22. 12. 2009 г. № 17785;- Федерального закона о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04. 12. 2007 г. .№ 329-ФЗ (ред. От 21. 04. 2011 г.);- стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 29. 03. 2010 г. №06-499. <p>Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой.</p> <p>Учебно-методический комплект «Планета знаний».</p> <p>Для реализации программного содержания используются:</p> <p>Лисицкая Т. С. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура» Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки/Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. – М.: Астрель, 2012.</p>
<p>3. Общая характеристика учебного предмета</p>	<p>Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система с общеразвивающей направленностью.</p> <p>Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России. В процессе усвоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способности познавательной и предметной деятельности.</p> <p>В программе Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.</p>

	<p>Второй компонент – «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.</p> <p>Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели; - умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками. <p>Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции; - принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников; - принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей; - принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения; - принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
4. Целевая установка	<p>Программа направлена на реализацию цели – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих трёх групп задач:</p> <p>1. Оздоровительная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека

	<p>(физическое, интеллектуально актуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <p>2. Образовательная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни; - формирование у обучающихся универсальных компетенций. <p>3. Воспитательная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями и спортом; - содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств; - формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.
<p>5. Основные содержательные линии курса</p>	<p>Основы знаний о физической культуре (4 ч.)</p> <p>История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Способы физической культуры (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p>Физическое совершенствование: (64 ч.) (Часы распределяются в течение года).</p> <p>Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом-Марш!», «Стой!».</p> <p>Лёгкая атлетика (18 ч.)</p> <p>Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p>Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3 x 10, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением</p>

направления движения, бег на 30 м. с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°
спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3 – 4 шагов разбег и прыжки через длинную неподвижную и качающую скакалку (высота 30 – 40 см.).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг.) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)
Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лежа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноименным и разноименным способами, перелезание через гимнастическую скамейку и гору матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (12 ч.)
Организующие команды приемы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.
Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры (16 ч.)
На материале легкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».
На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещенное движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».
На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».
На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.
Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

6. Планируемые результаты образования

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о

правильной осанке;

- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные:

	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; - рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики; - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека; - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
7. Описание места учебного предмета в учебном плане	<p>В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» проводится в 1 классе по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 66 часов.</p>
8. Ценностные ориентиры	<p>Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.</p> <p>Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.</p> <p>Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.</p> <p>Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.</p> <p>Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.</p> <p>Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.</p> <p>Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.</p> <p>Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.</p> <p>Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.</p> <p>Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.</p> <p>Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.</p> <p>Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.</p>

9. Материально – техническое обеспечение	<p>Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.</p> <p>Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.</p> <p>Учебно-практическое оборудование: бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, Палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч пластиковый детский, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, аптечка.</p>
10. Организация внеурочной деятельности	<p>Образовательная деятельность младших школьников в рамках учебного предмета «Физическая культура» может происходить в разнообразных формах внеурочной деятельности. Спортивные соревнования («Весёлые старты», «Чемпионат весёлого мяча», «А ну-ка, парни!», «Вперёд, девочки!»), «Мама, папа и я – спортивная семья» спортивные эстафеты и др.) являются одной из самых интересных и увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Традиционно проводятся беседы по охране здоровья детей, дни здоровья, утренняя гимнастика, физкультминутки.</p> <p>Во внеурочное время, а также в дни каникул проводятся часы подвижных игр, спортивные утренники, праздники; организуются прогулки, экскурсии, походы по родному краю. Спортивные секции и детские спортивные школы посещают обучающиеся, желающие заниматься определённым видом спорта.</p>

Тематическое планирование

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на занятиях физиче-	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь строиться в шеренгу и колонну.	Фронтальный опрос		

		ской культурой. Построение в шеренгу и колонну.				
2	Основные способы передвижений человека.	Основные способы передвижений человека. Построение в шеренгу и колонну.	Знать основные способы передвижений человека. Уметь выполнять команды: «Становись!», «Смирно!»; передвигаться широким свободным шагом.	Текущий		
3	История возникновения физической культуры.	История возникновения физической культуры. Повороты направо, налево. Широкий свободный шаг. Медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	Знать историю возникновения физической культуры. Уметь выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	Фронтальный опрос		
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	Правила предупреждения травматизма на уроках. Повороты кругом на месте. Медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Игра «Два мороза».	Знать и применять правила предупреждения травматизма на занятиях. Уметь выполнить повороты кругом, играть в подвижную игру «У медведя во бору».	Фронтальный опрос		
5	Бег и его разновидности.	Повороты кругом. Бег с ускорением, бег спиной вперед. Игра «У медведя во бору».	Знать разновидности бега. Уметь использовать разные виды бега, следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя, соблюдать правила игры.	Текущий		
6	Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Разновидности бега. Игра «Вызов номеров».	Знать, что такое эстафетный бег, правила игры «Вызов номеров».	Текущий		
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	Подготовительные упражнения перед выполнением прыжков. Прыжок вверх на двух ногах. Игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять подготовительные упражнения; объяснить и применить технику прыжков, технику приземления; следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.	Текущий		

8	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	Прыжки вверх на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Развивать прыгучесть.	Знать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд. Уметь выполнять прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд, следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Текущий		
9	Прыжок в длину с места.	Техника прыжков вверх на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь выполнять прыжок в длину с места, оценивать правильность выполнения задания, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
10	Челночный бег 3 x 10 м.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 x 10 м. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Развитие координации движений.	Знать, что такое челночный бег. Уметь проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м, выполнять упражнения на координацию движений, соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Текущий		
11	Преодоление полосы препятствий.	Челночный бег 3 x 10 м. Полоса из 5 препятствий. Подвижная игра «Воробьи, вороны». Развитие выносливости.	Уметь преодолевать полосу из 5 препятствий, согласовывать действия партнёров в игре.	Текущий		
12	Метание – одно из древних физических упражнений.	Рассказать о возникновении метания. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. Броски и ловля резинового мяча. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30 – 40 см).	Уметь работать с информацией, участвовать в беседе по теме, выполнять правильный хват малого мяча, следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Текущий		
13	Метание в вертикальную цель.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. Отбивы резинового мяча в парах	Уметь следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений на метание, выявлять характерные	Текущий		

		(диаметр 13 – 15 см). Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Совушка». Развитие гибкости.	ошибки при выполнении метания в цель.			
14	Метание в горизонтальную цель.	Метание в горизонтальную цель. Преодоление полосы из 6 препятствий. Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь выполнять метание в горизонтальную цель, выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель, следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений, согласовывать действия партнёров в игре.	Текущий		
15	Броски набивного мяча (0,5 кг).	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Прыжки через натянутую (высота 30 – 40 см) скакалку. Подвижная игра «Планеты».	Уметь выполнять броски набивного мяча от груди на дальность, выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивного мяча от груди, соблюдать правила игры.	Текущий		
16	Прыжки через качающуюся скакалку.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Планеты».	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность, прыгать через качающуюся скакалку, согласовывать действия партнёров в игре.	Текущий		
17	Преодоление полосы препятствий.	Повторение различных видов бега. Преодоление полосы препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. Развитие быстроты.	Уметь применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий, проявлять волевые усилия, соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Текущий		
18	Развитие ловкости. Подвижные игры.	Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости. Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи,	Уметь выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости, проявлять внимание и ловкость в игровой деятельности.	Текущий		

		вороны».				
19	Подвижные игры.	Подвижные игры по выбору учеников. Воспитание взаимопомощи.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, соблюдать правила игры, выявлять причины успешной игры.	Текущий		
20	Осанка человека. Развитие силы.	Представление о правильной осанке человека. Положение упор присев. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координации движений.	Знать понятие «осанка». Уметь различать хорошую и плохую осанку, участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила в игровой деятельности.	Текущий		
21	Положение «группировка».	Положение группировка. Приставной шаг. Игра «Запрещённое движение». «Развитие координации движений.	Уметь выполнять группировку из различных исходных положений, выполнять приставной шаг, соблюдать правила игры.	Текущий		
22	Перекаты в группировке. Развитие гибкости.	Перекаты в группировке вперёд-назад. Комплекс упражнений для утренней гимнастики и на развитие гибкости. Воспитание внимания. Подвижная игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять перекаты в группировке, следовать при выполнении инструкциям учителя, соблюдать правила игры, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
23	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. Комплекс упражнений для физических минуток. Подвижная игра «Гномы, великаны».	Уметь лазать по наклонной скамейке, стоя на коленях, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий		
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Перекаты прогнувшись. Подвижная игра «Гномы, великаны». Воспитание внимания.	Знать способы лазания по наклонной скамейке. Уметь лазать по наклонной скамейке изученными способами, следовать при выполнении инструкциям учителя, выполнять	Текущий		

			перекаты прогнувшись.			
25	Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами.	Лазанье по гимнастической скамейке изученными способами. Перекаты прогнувшись. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать способы лазания по наклонной скамейке. Уметь лазать по наклонной скамейке изученными способами, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
26	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом.	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом. Перекаты прогнувшись. Подвижная игра «Передай мяч!». Воспитание смелости.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом., следовать при выполнении инструкциям учителя, соблюдать правила игры.	Текущий		
27	Режим дня школьника.	Режим дня школьника. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Передай мяч!».	Знать понятие «режим дня». Уметь составлять самостоятельно режим дня, во время лазания по гимнастической стенке следовать инструкциям учителя, проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.	Фронтальный опрос Текущий		
28	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. Подвижная игра «Передай мяч!». Воспитание смелости.	Уметь выполнять лазанье по гимнастической скамейке одноимённым способом, проявлять смелость при выполнении упражнений гимнастики.	Текущий		
29	Перелезание через гимнастическую скамейку.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. Перелезание через гимнастическую скамейку. Катыв мяча по полу в парах. Подвижная игра «Мышеловка».	Уметь выполнять перелезание через гимнастическую скамейку, выполнять катыв мяча по полу в парах, соблюдать правила игры, следовать инструкциям учителя.	Текущий		
30	Перелезание через горку матов.	Перелезание произвольным способом через горку матов. Перелезание через гим-	Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов, общаться и взаимодействовать в игро-	Текущий		

		настическую скамейку. Подвижная игра «Мышеловка».	вой деятельности.			
31	Преодоление препятствий.	Перелезание через разные препятствия. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие быстроты.	Уметь преодолевать препятствия, следовать инструкциям учителя, проявлять быстроту в игровой деятельности.	Текущий		
32	Вис лёжа на низкой перекладине.	Вис лёжа на низкой перекладине. Перелезание через горку матов. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие силы.	Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа, проявлять силу при выполнении упражнений гимнастики, проявлять координацию и внимание в игровой деятельности.	Текущий		
33	Как правильно ухаживать за своим телом. Подвижные игры.	Личная гигиена. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать понятие «личная гигиена», правила ухода за своим телом в повседневной жизни. Уметь ухаживать за своим телом, соблюдая правила личной гигиены, участвовать в беседе о гигиене, выполнять ходьбу на носках по гимнастической скамейке, соблюдать правила игры.	Текущий		
34	Полоса препятствий. Развитие чувства равновесия.	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Упражнения, направленные на развитие равновесия. Подвижная игра «Совушка».	Знать упражнения, направленные на развитие равновесия. Уметь выполнять упражнения, направленные на развитие равновесия, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий.	Текущий		
35	Подвижные игры.	Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. Воспитание выносли-	Знать упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Уметь выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки, общаться и взаимо-	Текущий		

		востии.	действовать в игровой деятельности.			
36	История возникновения лыж. Как подготовиться к урокам на лыжах.	История возникновения лыж. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Крепление лыж для переноски их к месту урока. Подбор одежды и обуви для лыжных прогулок. Переноска лыж к месту занятий. Укладка лыж на снег. Перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж. Перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага).	Знать историю возникновения лыж, знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Уметь скреплять лыжи, подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок, выполнять переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег, выполнять перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах.	Текущий		
37	Эстафеты на санках	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Эстафеты на санках.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе, эстафеты на санках.	Текущий		
38	Основные способы передвижения на лыжах.	Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок. Хват лыжных палок.	Знать о способах передвижения на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок, выполнять правильный хват лыжных палок, следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений.	Текущий		
39	Передвижение скользящим шагом.	Передвижение ступающим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом без палок. Работа рук с палками при передвижении на лыжах.	Уметь выполнять ступающий и скользящий шаг с палками, правильно работать руками при передвижении на лыжах с палками.	Текущий		
40	Повороты переступанием вокруг пяток.	Поворот переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом с палками. Скользящий шаг	Уметь выполнять поворот переступанием вокруг пяток, передвижение ступающим шагом с палками, передвигаться скользящим	Текущий		

		без палок.	шагом без палок.			
41	Передвижение скользящим шагом с палками.	Поворот переступанием вокруг пятки. Передвижение ступающим шагом с палками. Скользящий шаг с палками.	Знать технику поворотов переступанием. Уметь выполнять технику поворотов переступанием, следовать инструкциям учителя при выполнении упражнений, выполнять передвижение скользящим шагом с палками.	Текущий		
42	Подъём в уклон.	Подъём в уклон ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Игра «Воротца».	Знать технику передвижения скользящим шагом. Уметь выполнять подъём в уклон ступающим шагом, передвигаться скользящим шагом, проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.	Текущий		
43	Основная стойка лыжника.	Основная стойка лыжника на спуске. Подъём в уклон ступающим шагом. Скользящий шаг. Воспитание выносливости.	Знать об основной стойке лыжника. Уметь выполнять основную стойку лыжника, технику подъёма в уклон ступающим шагом, уметь передвигаться скользящим шагом.	Текущий		
44	Спуск с пологого склона.	Основная стойка лыжника на спуске. Спуск с пологого склона в основной стойке. Подъём в уклон скользящим шагом. Игра на санках «Буксирь».	Знать технику спуска в основной стойке лыжника. Уметь выполнять подъём в уклон скользящим шагом и спуск в основной стойке лыжника, соблюдать правила игры «Буксирь», согласовывать свои действия.	Текущий		
45	Поворот переступанием вокруг плоскости лыж.	Поворот переступанием вокруг плоскости лыж. Подъём в уклон скользящим шагом. Спуск с пологого склона в основной стойке. Игра «Буксирь».	Знать технику поворота на лыжах на месте. Уметь выполнять повороты на лыжах переступанием, следовать инструкциям учителя, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Текущий		

46	Торможение палками и падением.	Постановка палок при торможении. Падение на бок, стоя на месте. Торможение палками и торможение падением на бок при спуске с пологого склона на низкой скорости. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше?».	Знать технику торможения палками и технику падение на бок при спуске с пологого склона. Уметь тормозить при спуске с пологого склона палками и падением на бок, следовать при выполнении инструкциям учителя, проявлять координацию при выполнении торможения.	Текущий		
47	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Торможение падением на спуске с небольшого склона. Способы передвижения на лыжах. Воспитание выносливости.	Уметь применять навыки торможения на бок при спуске с небольшого склона, определять ситуацию, требующую применения правил предупреждения травматизма.	Текущий		
48	Совершенствование спусков и подъемов.	Спуск через «воротца» без палок. Подъем скользящим шагом.	Уметь выполнять спуск с небольшого склона и подъем в уклон.	Текущий		
49	Бег из различных исходных положений.	Ходьба с остановкой по сигналу учителя. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять бег из различных исходных положений, соблюдать правила игры, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
50	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать технику прыжка в высоту толчком двух ног. Уметь выполнять прыжок в высоту толчком двух ног, выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила игры.	Текущий		
51	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Подвижная игра «Мышеловка».	Знать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. Уметь выполнять прыжок в высоту толчком одной ноги, соблюдать правила игры, проявлять ловкость и	Текущий		

			быстроту в игровой деятельности.			
52	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. Подвижная игра «Подними платок».	Знать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Уметь выполнять прыжок на разную высоту, выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Текущий		
53	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий		
54	Спортивные игры.	Спортивные игры. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Подвижная игра «Третий лишний».	Знать о спортивных играх как об игре команды, технические приёмы спортивных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
55	Метание теннисного мяча на дальность.	Метание теннисного мяча на дальность. Комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты. Подвижная игра «Третий лишний».	Знать технику метания на дальность. Уметь метать теннисный мяч на дальность, соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча на дальность.	Текущий		
56	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	Знать технику метания на заданное расстояние. Уметь метать теннисный мяч на заданное расстояние, проявлять скоростно-силовые способности во время метания теннисного мяча на дальность.	Текущий		
57	Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	Комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей с набивны-	Уметь выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей, соблюдать	Текущий		

		ми мячами. Подвижная игра «Волк во ржи».	правила игры.			
58	Положение – «высокий старт».	Положение «высокий старт». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Мышеловка».	Знать технику «высокого старта». Уметь выполнять высокий старт, выявлять характерные ошибки при выполнении метания теннисного мяча на заданное расстояние, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий		
59	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости. Подвижная игра «Планеты».	Уметь выполнять комплекс упражнений «круговой тренировки», направленный на развитие выносливости.	Текущий		
60	Бег на 30 м.	Положение «высокого старта». Бег на 30 м на время. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Уметь выполнять положение «высокий старт», бег на короткие дистанции, проявлять ловкость и прыгучесть в игровой деятельности.	Текущий		
61	Элементы спортивных игр.	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Пингвины с мячом». Задания с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять комплексы упражнений, направленный на развитие различных физических качеств, выполнять элементы спортивных игр.	Текущий		
62	Совершенствование элементов спортивных игр.	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Уметь выполнять элементы спортивных игр, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения двигательных задач.			
63	Разновидности бега.	Общеразвивающие упражнения. Способы бега. Упражнения с мячом в парах. Воспитание внимания.	Уметь выполнять комплекс ОРУ, бегать различными способами, выполнять упражнения с мячом в парах.			

64	Метание в цель и на дальность.	Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Метание в цель и на дальность. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки, соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча на дальность и в цель.			
65	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр.	Уметь соблюдать правила игр, применять, полученные на уроках физической культуры умения и навыки в игровой деятельности.			
66	Подвижные игры и эстафеты.	Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.			

Основные виды учебной деятельности

Тема раздела	Номера уроков	Основные виды учебной деятельности
1. Лёгкая атлетика и подвижные игры	1 – 19	<p><i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие.</p> <p><i>Знать</i> правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p><i>Уметь</i> строиться в шеренгу и колонну.</p> <p><i>Определять</i> основные способы передвижений человека.</p> <p><i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!».</p> <p><i>Уметь</i> передвигаться широким свободным шагом.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения физической культуры.</p> <p><i>Выполнять</i> повороты направо налево, кругом, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.</p> <p><i>Знать и применять</i> правила предупреждения травматизма на занятиях.</p> <p><i>Уметь</i> играть в подвижную игру «У медведя во бору».</p> <p><i>Использовать</i> разные виды бега.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры.</p> <p><i>Осваивать</i> эстафетный бег.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения в игре «Вызов номеров».</p>

		<p><i>Выполнять</i> подготовительные упражнения.</p> <p><i>Объяснять</i> и применять технику прыжков, технику приземления.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.</p> <p><i>Оценивать</i> правильность выполнения задания.</p> <p><i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> прыжок в длину с места.</p> <p><i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p> <p><i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.</p> <p><i>Работать</i> с информацией.</p> <p><i>Участвовать</i> в беседе по теме.</p> <p><i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> правильный хват малого мяча.</p> <p><i>Следовать</i> инструкциям учителя при выполнении упражнений на метание.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель.</p> <p><i>Участвовать</i> в беседе о лёгкой атлетике.</p> <p><i>Иметь</i> представления о лёгкой атлетике как виде спорта.</p> <p><i>Вносить</i> коррективы в свою работу.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метание в горизонтальную цель.</p> <p><i>Работать</i> с информацией о строении человека и работе мышц.</p> <p><i>Устанавливать</i> взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц.</p> <p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении броска набивного мяча от груди.</p> <p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча на дальность.</p> <p><i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия.</p> <p><i>Выявлять</i> причины успешной игры.</p>
<p>2. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>20 – 35</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p><i>Выполнять</i> положение упор присев.</p> <p><i>Различать</i> хорошую и плохую осанку. <i>Участвовать</i> в беседе о правильной осанке.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> группировку из различных исходных положений.</p> <p><i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> приставной шаг.</p> <p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и <i>проводить</i> утреннюю гимнастику.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать</p>

		<p>упражнения и проводить утреннюю гимнастику. <i>Выполнять</i> перекаты в группировке. <i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. <i>Осваивать</i> лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Изучать</i> способы лазанья по наклонной скамейке. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перекаты прогнувшись. <i>Выполнять</i> лазанье по гимнастической скамейке изученными способами. <i>Выполнять</i> лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом. <i>Составлять</i> самостоятельно режим дня. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> ловкость и быстроту в игровой деятельности. <i>Уметь</i> перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов. <i>Уметь</i> преодолевать препятствия. <i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Проявлять</i> силу при выполнении упражнений гимнастики. <i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать</i> в беседе о гигиене. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> ходьбу на носках по гимнастической скамейке. <i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. <i>Работать</i> с информацией о спортивных видах гимнастики. <i>Выполнять</i> изученные элементы акробатики. <i>Соблюдать</i> правила игры.</p>
<p>3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</p>	<p>36 – 48</p>	<p><i>Участвовать</i> в беседе об истории лыж. <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Уметь</i> скреплять лыжи. <i>Уметь</i> подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок. <i>Выполнять</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перенос веса тяжести с ноги на ногу на лыжах. <i>Иметь</i> представление о способах передвижения на лыжах. <i>Выполнять</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следовать</i> инструкциям учителя при выполнении упражнений. <i>Выполнять</i> ступающий шаг с палками.</p>

		<p><i>Разучить и выполнять скользящий шаг.</i></p> <p><i>Разучить и выполнять работу рук с палками при передвижении на лыжах.</i></p> <p><i>Разучить и выполнять поворот переступанием вокруг пяток.</i></p> <p><i>Разучить и выполнять передвижение ступающим шагом с палками.</i></p> <p><i>Выполнять эстафеты на лыжах и санках.</i></p> <p><i>Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом.</i></p> <p><i>Осваивать технику передвижения скользящим шагом.</i></p> <p><i>Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Выполнять основную стойку лыжника.</i></p> <p><i>Осваивать технику подъёма в уклон ступающим шагом.</i></p> <p><i>Передвигаться скользящим шагом.</i></p> <p><i>Выполнять общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</i></p> <p><i>Соблюдать правила игры «Буксиры».</i></p> <p><i>Осваивать технику поворотов на лыжах на месте.</i></p> <p><i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i></p> <p><i>Осваивать технику торможения палками при спуске с пологого склона,</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения торможения</i></p> <p><i>Осваивать технику торможения падением.</i></p> <p><i>Проявлять координацию при выполнении торможения падением на бок.</i></p> <p><i>Проявлять выносливость и силу воли при прохождении дистанции.</i></p>
<p>4. Лёгкая атлетика и подвижные игры</p>	<p>49 – 66</p>	<p><i>Участвовать в беседе о закаливании.</i></p> <p><i>Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм.</i></p> <p><i>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</i></p> <p><i>Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.</i></p> <p><i>Выполнять бег из различных исходных положений.</i></p> <p><i>Соблюдать правила игры.</i></p> <p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног.</i></p> <p><i>Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</i></p> <p><i>Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги.</i></p> <p><i>Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Соизмерять свои усилия при отталкивании на разные расстояния.</i></p> <p><i>Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок).</i></p>

		<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Иметь</i> представление о спортивных играх как об игре команды.</p> <p><i>Осваивать</i> технические приёмы спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания на дальность.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча на дальность и в цель.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания на заданное расстояние.</p> <p><i>Проявлять</i> скоростно-силовые способности во время метания теннисного мяча на дальность.</p> <p><i>Осваивать</i> технику «высокого старта».</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p><i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений «круговой тренировки», направленный на развитие выносливости.</p> <p><i>Выполнять</i> положение «высокий старт».</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции.</p> <p><i>Проявлять</i> ловкость и прыгучесть в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленных на развитие различных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения двигательных задач.</p> <p><i>Выполнять</i> комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения с мячом в парах.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения, направленные на формирование правильной осанки.</p>
--	--	--