

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от 30 августа 2024 г. протокол № 11

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от 30 августа 2024 г. № 193

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 Б класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Колабутина Елена Евгеньевна,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

(без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 « б » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
2.	Строевые упражнения. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	1	фронтальный	Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция	Текущий
3.	Освоение строевых упражнений	1	фронтальный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
4.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся	1	фронтальный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий

5.	Бег с изменением направления	1	фронтальный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий
6.	Прыжки на одной и двух ногах	1	фронтальный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
7.	Прыжки	1	фронтальный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий
8.	Бросок малого мяча	1	фронтальный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
9.	Бросок малого мяча	1	фронтальный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий
10.	Бросок малого мяча	1	фронтальный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное	Уметь правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий

				расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	
11.	Развитие общей выносливости	1	фронтальный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; до 1 км	Текущий
12.	Кроссовая подготовка Техника безопасности.	1	фронтальный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать до 1 км	Текущий
13.	Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	1	фронтальный	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» ОРУ Понятие	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать до 1 км	Текущий
14.	Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать до 1 км	Текущий
15.	Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	1	фронтальный	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; до 1 км	Текущий
16.	Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать до 1 км	Текущий

				«Горелки». ОРУ.		
17.	Равномерный бег до 5-х минут	1	фронтальный	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать до 1 км	Текущий
18.	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1	фронтальный	Челночный бег 3х10 м, Развитие выносливости.	Уметь координировать свои движения при разворотах	Текущий
19.	Равномерный бег 6 минут.	1	фронтальный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
20.	Равномерный бег 6 минут.	1	фронтальный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
21.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	поточный	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий
22.	Строевые упражнения	1	поточный	Строевые команды, повороты.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий
23.	Строевые упражнения	1	поточный	Строевые команды, повороты.	Уметь выполнять строевые команды	Текущий
24.	Акробатика. Строевые	1	поточный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические	Текущий

	упражнения			Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	элементы отдельно и в комбинации	
25.	Акробатика. Строевые упражнения	1	поточный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
26.	Акробатика. Строевые упражнения	1	поточный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1	поточный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
28.	Акробатика. Строевые упражнения	1	поточный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий
29.	Равновесие. Строевые упражнения	1	поточный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий

30.	Равновесие. Строевые упражнения	1	поточный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий
31.	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке	1	поточный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке	Текущий
32.	Упражнения в лазанье, ползании и прыжках	1	поточный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке	Текущий
33.	Упражнения в лазанье, ползании и прыжках	1	поточный	Лазание по г. стенки. ОРУ в движении.. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке Уметь прыгать через скакалку	Текущий
34.	Упражнения в лазанье, ползании и прыжках	1	поточный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. . Прыжки через	Уметь лазать по гимнастической стенке Уметь прыгать через скакалку	Текущий

				короткую скакалку. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей		
35.	Упражнения с гимнастическими палками	1	поточный	ОРУ с гимнастической палкой подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, формировать правильную осанку	Текущий
36.	Упражнения с гимнастическими палками	1	поточный	ОРУ с гимнастической палкой подвижные игры	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, формировать правильную осанку	Текущий
37.	Положения в гимнастике	1	поточный	Акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Уметь выполнять акробатические упражнения – статическое положение, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях и позах	Текущий
38.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	<u>Инструктаж по ТБ на уроках с баскетбольным мячом.</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом.	Текущий
39.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
40.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения	Текущий

					мяча.	
41.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
42.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
43.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
44.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
45.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
46.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
47.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом.	Текущий

				месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	
48.	Элементы баскетбола. Подвижные игры	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
49.	«Веселые старты	1	игровой	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
50.	«Веселые старты	1	игровой	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
51.	Бросок мяча на месте в щит.	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте игра «Перестал - садись»	Уметь играть в подвижные с баскетбольным мячом. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча	Текущий
52.	Эстафеты с мячами.	1	игровой	Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей	Уметь вести мяч, изменяя его направление. Знать технику выполнения передачи, ловли и ведения мяча.	Текущий
53.	Бросок мяча на месте в щит. ПИ «Выстрел в небо»	1	игровой	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте	Уметь вести мяч, изменяя его направление.	Текущий
54.	Эстафеты с мячами. Игра в	1	игровой	Эстафеты с мячами. Развитие	Уметь выполнять игровые	Текущий

	мини-баскетбол.			координационных способностей	действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности. Знать называть подвижные игры	
55.	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол	1	игровой	Передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности, Знать называть эти игры	Текущий
56.	Инструктаж по ОТ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ. Игры названия и правила «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
57.	Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
58.	Подвижные игры на развитие координации	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной	Текущий
59.	Подвижные игры на развитие координации	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать выполнять игровые действия и упражнения из	Текущий

					подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	
60.	Подвижные игры.	1	игровой	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
61.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
62.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
63.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. й	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
64.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать соблюдать правила во время проведения игр	Текущий
65.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	Игровая	ОРУ. Ловля и броски волейбольного мяча.	Уметь выполнять передачу и ловлю волейбольного мяча	Текущий

					Знать правила поведения во время упражнений с мячом	
66.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	Игровая	ОРУ. Ловля и броски волейбольного мяча в парах.	Уметь выполнять передачу и ловлю волейбольного мяча	Текущий
67.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	Игровая	ОРУ. Ловля и броски волейбольного мяча в парах.	Знать правила поведения во время упражнений с мячом	Текущий
68.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	Игровая	ОРУ. Ловля и броски волейбольного мяча в парах , в движении.	Уметь выполнять передачу и ловлю волейбольного мяча	Текущий
69.	Игры с метанием мяча	1	Игровая	Ору , развитие координационных способностей , подводящие упражнения с теннисным мячом, подвижные игры	Уметь использовать технику метания мяча при выполнении упражнений Знать правила техники безопасности	Текущий
70.	Игры с метанием мяча	1	Игровая	Ору , развитие координационных способностей , подводящие упражнения с малым мячом, подвижные игры	Уметь использовать технику метания мяча при выполнении упражнений Знать правила техники безопасности	Текущий
71.	Игры с метанием мяча	1	Игровая	ОРУ, подводящие упражнения с малым мячом, учить закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Уметь использовать технику метания мяча при выполнении упражнений Знать правила техники безопасности	Текущий
72.	Игры на развитие выносливости и быстроты	1	Игровая	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега;	Текущий

					точно бросать и ловить мяч;	
73.	Игры на развитие выносливости и быстроты	1	Игровая	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	Текущий
74.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Уметь выполнять игровые действия Знать называть подвижные игры	Текущий
75.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	Уметь выполнять игровые действия Знать называть подвижные игры	Текущий
76.	Подвижные игры.	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Уметь выполнять игровые действия и упражнения	Текущий
77.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Игровая	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности. Знать называть подвижные игры	Текущий
78.	Подвижные игры	1	Игровая	Разминка с мячом. Подвижные игры.	Уметь выполнять игровые действия Знать называть подвижные игры	Текущий
79.	Подвижные игры	1	Игровая	Разминка с мячом. Подвижные игры.	Уметь выполнять игровые действия Знать называть подвижные игры	Текущий

80.	Подвижные игры	1	Игровая	Разминка с мячом. Подвижные игры.	Уметь выполнять игровые действия Знать называть подвижные игры	Текущий
81.	Кроссовая подготовка Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы, бега	1	Фронтальный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
82.	Равномерный бег	1	Фронтальный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
83.	Кроссовая подготовка Равномерный бег 4мин	1	Фронтальный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
84.	Кроссовая подготовка Равномерный бег 4мин	1	Фронтальный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
85.	Кроссовая подготовка Равномерный бег 6 мин	1	Фронтальный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
86.	Кроссовая подготовка Развитие выносливости	1	Фронтальный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо	Текущий

					пересеченной местности до 1 км	
87.	Кроссовая подготовка	1	Фронтальный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
88.	Развитие выносливости Равномерный бег 7 минут	1	Фронтальный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
89.	Кроссовая подготовка Равномерный бег 7 минут	1	Фронтальный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
90.	Развитие выносливости Равномерный бег 8 минут	1	Фронтальный	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий
91.	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Ходьба и	1	Фронтальный	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	Уметь правильно выполнять основные	Текущий

	бег			направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	
92.	Ходьба и бег	1	Фронтальный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
93.	Ходьба и бег	1	Фронтальный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Текущий
94.	Прыжки	1	Фронтальный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно	Текущий

					приземляться в яму на две ноги	
95.	Прыжки	1	Фронтальный	Прыжок в длину с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
96.	Прыжки	1	Фронтальный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий
97.	Метание мяча	1	Фронтальный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий

98.	Метание мяча	1	Фронтальный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий
99.	Эстафеты с предметами Подвижные игры.	1	Фронтальный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий
100			Фронтальный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий
101			Фронтальный	Ходьба под счёт. Ходьба на пятках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера».	Уметь правильно выполнять основные	Текущий

				Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	
102			Фронтальный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Текущий