Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крутоярская средняя общеобразовательная школа»
Ужурского района

«Рассмотрено»
Руководитель МО:
Ярлыкова С.Ю.
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
МБОУ«Крутоярская СОШ»:
_____
«31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Крутоярская СОШ»:
Похабова И.Ч.
Приказ № __ от
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа учебного курса

по физической культуре
(учебный предмет)

для 1 «А» класса

Стонайтис Е.А.
(Ф.И.О. составителя программы)

УЧИТЕЛЬ
(занимаемая должность)

2020 – 2021 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 1 класса разработана на основании документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПин 2.4.2.2821-10), утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

Характеристика особенностей программы:

в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

•*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

•*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

•на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

•на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

•на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

•на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

•Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

•Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

•Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч. В 1 классе — 99 ч . 33учебных недели по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Планируемые результаты изучения курса "Физическая культура»

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

•Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2;

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

***Баскетбол**:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

Примечание: В школе не проводятся уроки из раздела «лыжная подготовка», поэтому часы, выделенные на этот раздел распределены на разделы: гимнастика с основами акробатики (добавлено 2 часа), легкая атлетика (добавлено 10 часов), подвижные игры (добавлен 1 час).

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66			
1 2	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности	5			
3	Физическое совершенствование: •гимнастика с основами акробатики •легкая атлетика •подвижные игры •общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 +2 14+10 18+1			
4	**Вариативная часть.** Часы вариативной части равномерно распределены на разделы: **Подвижные игры с элементами баскетбола** **Подвижные игры с элементами волейбола**	33 17 16			

Календарно — тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс (99 часов)

№ п/п	Дата		Тема урока	Решаемые проблемы, виды учебной деятельности	Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
	План	Факт						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)								
1.			«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.	Физическая культура. Техника безопасности.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
Легкая атлетика (12 часов)								

2.			«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».	Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
3.			Сочетание различных видов ходьбы.	Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Игра «Слушай сигнал».		Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
4.			Обычный бег, бег с изменение направления движения.	Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении

			Бег в чередовании с ходьбой.	качеств.		состояние.	**Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	поставленных целей.
5.			«Бег с преодолением препятствий».	Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
6.			Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	Урок – игра. Спортивный марафон. Игра «У ребят порядок строгий».Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	**Регулятивные:** Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

7.			Челночный бег.	Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Челночный бег.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
8.			«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
9.			Эстафеты. Бег с ускорением.	Игра «Быстро в круг».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего

						Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	языка и общих интересов.
10			Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.		Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
11			«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон.Подвижная игра «Невод».		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** **У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
12			Эстафеты с мячами.	Игра «Бросай поймай». Развитие	Эстафета	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится

				координации.		четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся определять общую цель и пути её достижения.	нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
13			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)								
14			Режим дня и личная гигиена.	Урок – игра. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной сферы, получение знаний о природе (медико-биологические	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

				желуди-орехи».		основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.		
Подвижные игры (12 часов)								
15			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

16			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Игра «Пятнашки»		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Разучивание игры «Прыгающие воробушки».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
18			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

19			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Игра «Точный расчет».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
20			Урок – путешествие «Упражнения на внимание».	Подвижная игра «Охотники и утки».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

							Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	
21			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».	Подвижная игра «Удочка».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
22			Ведение и передача баскетбольного мяча.	Подвижная игра «Круговая охота».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

							деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	
23			Подвижные игры с баскетболь ным мячом.	Подвижная игра «Передал — садись».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
24			Подвижные игры с баскетболь ным мячом.	Подвижная игра «Передал — садись».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**: Взаимодействовать друг	Проявление дисциплинированн ности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							другу соблюдая правила безопасности,	
25			Подвижные игры с баскетболь ным мячом.	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
26			Спортивный марафон. «Внимание, на старт».	Игра «Капитаны».		Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	**Регулятивные:** Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)								
27			Комплексы упражнений для формирован	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как		Развитие познавательной активности: получение знаний о	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил.	Активное включение в общение и взаимодействие со

			ия правильной осанки и развития мышц туловища.	жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Не давай мяча водящему».		природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	**Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Гимнастика с элементами акробатики – 18 (часов)								
28			Строевые команды. Построения и перестроения.	Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
29			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Урок игра. Соревнование. Подвижная игра «Иголка и нитка».		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

						Описывать технику разучиваемых упражнений.	взаимодействия с окружающими людьми	
30			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Подвижная игра «Иголка и нитка».		Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
31			Кувырок вперед в упор присев.	Подвижная игра «Тройка».		Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
32			Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Урок игра. Соревнование. Игра «Раки».		Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: Использовать общие	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

						универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	приемы решения задач. **Коммуникативные:** **У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
33			Стойка на лопатках.	Игра «Через холодный ручей».		Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
34			Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

				предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		выносливость).	оказывать помощь в сотрудничестве.	
35			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º.	Подвижная игра « Пройди бесшумно». Урок – игра.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
36			Передвижения по гимнастической стенке.	Игра «Конники-спортсмены».		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

							оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	
37			Перелезание через гимнастическуюскамейку.	Игра «Не урони мешочек».		Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
38			Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной	Урок – соревнование. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

			скамейке.			по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	свои затруднения и обращаться за помощью.	
39			Акробатические комбинации.	Игра «Парашютисты».		Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
40			ОРУ с гимнастической палкой.	Подвижная игра «Охотники и утки».		Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

						физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Урок – соревнование. Подвижная игра «Посадка картофеля».		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	**Регулятивные:** Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
42			Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Название основных гимнастических снарядов.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

43			Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	Урок-игра. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
44			Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	ОРУ в движении. Перелезание через скамейку. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
45			Перелезание через горку				Регулятивные: организация рабочего	Оказание бескорыстной

			матов.				места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, мини футбола (4 часа)								
46			Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мя-чей».	Урок – игра.		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
47			Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. Игра «Точный расчет».	Подвижная игра «Догонялки на марше».		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные: У**меют владеть способами	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

							взаимодействия с окружающими людьми.	
48			Эстафеты с гимнастическим обручем.	Игра «Два мяча».		Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	**Познавательные**: Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. **Регулятивные**: Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. **Коммуникативные:** Описывать разучиваемые техническиедействия из спортивных игр.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.
49			Совершенствование игры «Два мяча».	Игра «Рыбаки и рыбки»		Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и ловля мяча через сетку.	**Познавательные**: Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. **Регулятивные**: Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. **Коммуникативные:** Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)								
50			Основные	Урок – игра.		Характеризовать	**Регулятивные:**	Учатся принимать

			физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Игра «Слушай сигнал».		показатели физического развития, физической подготовки.	Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся определять общую цель и пути её достижения.	образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, мини футбола (29 часов)								
51			Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Футбол	Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
52			Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».		Знать: - ловля мяча на месте; - правила игры. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих

			стойками.			дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	**Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	интересов.
53			Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».		Знать: - дальний бросок мяча из-за головы; -правила игры. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
54			Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	Спортивный марафон «Внимание, на старт».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

						правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	
55			Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	Подвижная игра «Метко в цель».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
56			Подвижные игры на материале футбола.	Слалом с мячом.		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**:	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

						футбольной площадке.	Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	
57			Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	Игры «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».		Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
58			Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Баскетбол.	**Знать:** ТБ на баскетболе.**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Регулятивные:** Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
59			Баскетбол. Передвижения приставным	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил.	Активное включение в общение и взаимодействие со

			и шагами правым и левым боком.	Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.		процессе подвижных игр.	**Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
60			Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
61			Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ с мячом.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	**Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** владеть способами взаимодействия с	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

				Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».			окружающими людьми	
62			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Удочка».		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.	**Регулятивные:** организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
63			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

				Игра «Попрыгунчики-воробушки».			приемами действий в ситуациях общения.	
64			Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	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:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** **У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
65			Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	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 мяч водящему». Развитие координационных способностей.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

66			Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».		Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе с волейбольными мячами.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
67			Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
68			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	**Регулятивные**: Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.

							оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	
69			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
70			Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ

				качеств.		физические качества.	приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	жизни.
71			Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
72			Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Ловля мяча на месте в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
73			Игра «Кто	Бросок мяча		Использовать	**Регулятивные:**	Формировать

			дальше бро-сит».	снизу на месте в щит.		подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	положительное отношение к урокам физкультуры.
74			Игра «Метко в цель».	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
75			Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Не оступись».	Эстафеты. Развитие координации.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

						подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
76			Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Эстафеты. Развитие координации.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные**: организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные: в**ладеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
77			Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Эстафеты. Развитие координации.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	**Регулятивны**е: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
78			Ведение мяча в	Эстафеты. Развитие		**Уметь:** владеть мячом (держать,	**Регулятивные:** Организация рабочего	Формировать положительное

			медленном беге. Эстафета с мячом.	скоростно-силовых качеств.		передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	отношение к урокам физкультуры.
79			Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		**Уметь:** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** **У**меют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Легкая атлетика (продолжение)12 (часов)								
80			Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

						Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	учителя. **Коммуникативные:** научатся определять общую цель и пути её достижения.	
81			Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.			Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
82			Прыжки в длину с разбега.	Урок игра.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
83			Прыжки в	Сдача		Осваивать технику	**Регулятивные**:	Формировать

			длину с разбега.	контрольного норматива прыжки в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Организация рабочего места. Организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования **Познавательные:** Учатся контролировать и оценивать свои действия. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения **Коммуникативные:** Умение слушать, задавать вопросы.	положительное отношение к урокам физкультуры.
84			Бег. Метание на дальность.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные**: Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. **Познавательные:** Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Коммуникативные:**	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

							Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	
85			Бег. Метание на дальность.	Сдача контрольного норматива метание на дальность.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
86			Прыжки со скакалкой.	Подвижная игра «Кот и мыши».		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные**: Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные**: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
87			Игры с	Подвижная		Осваивать технику	**Регулятивные:**	Оказание

			использованием скакалки.	игра «Невод». Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач **Коммуникативные:** Поддерживать друг друга.	бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
88			Прыжок в высоту. Челночный бег.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные:** Научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** Научатся контролировать и оценивать свои действия **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
89			Прыжок в высоту. Челночный бег.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений,		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Научатся контролировать	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

				при метании мяча.		Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
90			Кроссовая подготовка.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
91			Кроссовая подготовка.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча.		Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	**Регулятивные:** организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные**: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

						беговых упражнений, при метании мяча.		
Подвижные игры (7 часов)								
92			Эстафеты с мячами.	Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные**: Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
93			ОРУ. Развитие выносливости.	Урок игра. Игра «Третий лишний».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
94			Промежуточная аттестация в					

			форме проверочной работы.					
95			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Воробьи и вороны».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
96			ОРУ. Развитие выносливости.	Урок игра. Игра «Третий лишний».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
97			Эстафеты. Развитие скоростно-	Игра «Пятнашки»		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением	Оказание бескорыстной помощи своим

			силовых качеств.			подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
98			ОРУ. Развитие выносливости.	Игра «Воробьи и вороны».		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные**: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. **Коммуникативные:** научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)								
99			Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.			Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	**Регулятивные:** Организация рабочего места с применением установленных правил. **Познавательные:** Использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:**	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

							Научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- Уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Материально-техническое обеспечение преподавания предмета «Физическая культура» 1 класс

Литература

•Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

•Примерная программа начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

•Программа В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2011г.

•Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

•Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. Сетка для переноса и хранения мячей
12. Аптечка

Приложение промежуточная аттестация по физической культуре 1 класс

Раздел 1. Спецификация контрольно-измерительных материалов для проведения итогового контроля по физической культуре в 1 классе.

1. Назначение КИМ – оценить качество подготовки по физической культуре обучающихся 1 класса с целью выявления уровня освоения учебного материала. Результаты мониторинга используются для определения коррекционных мероприятий по предмету.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

Содержание работы определяют следующие документы:

- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России;
- ✓ Оценка качества знаний обучающихся, оканчивающих начальную школу / В.И. Лях и др. – М.: Просвещение, 2011.

3. СтруктураКИМ.

Проверочная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть1** – теоретическая часть, содержит 10 заданий. Задания А1-А8 с выбором одного ответа из трёх, четырёх предложенных, либо соединить стрелкой название и рисунок. Задание В1 ориентировано на установление соответствия, В2 – на установление последовательности действий;

- **часть 2** – практическая часть, состоит из 6 тестов-упражнений: 1) Бег 30 метров (сек), 2) Прыжок в длину с места (см),3) Челночный бег 3×10 м(сек), 4) Пресс за 30 сек,5) Наклон вперёд из положения, стоя(см), 6) Бег 1000 м(без учета времени на выносливость).

Часть 1 проверочной работы предназначена для определения физических компетентностей учащихся 1 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют её все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают проверочную работу в теоретической части (тест), на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(*Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).*

Часть 2 включает 6 заданий базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют её учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке проверочную работу в полном объёме, теоретическую

и практическую части.

4. Распределение заданий КИМ по уровню сложности.

Распределение заданий по её частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждой части работы дается в таблице:

№ задания	Блоксодержания	Кодификаторы проверяемых элементов содержания и требований к уровню подготовки участников	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
Часть 1. ТЕСТ						
А1	Знания о физической культуре	Включать в режим дня занятия физическими упражнениями; указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).	Б	КО	3	1
А2	Знания о физической культуре	Определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;	Б	ВО	3	1
А3	Знания о физической культуре	Определять организующие команды, стоя на месте;	Б	КО	3	1
А4	Знания о физической культуре	Отбирать упражнения на развитие физических качеств;	Б	ВО	3	1
А5	Знания о физической культуре	Определять технику упражнений в волейбол, баскетбол;	Б	КО	2	1
А6	Знания о физической культуре	Определять технику легкоатлетических упражнений;	Б	КО	3	1
А7	Знания о физической культуре	Определять технику акробатических упражнений;	Б	ВО	2	1
А8	Знания о физической	Характеризовать способы безопасного поведения на	Б	ВО	2	1

	культуре	уроках физической культуры;				
В1	Знания о физической культуре	ОпределятьсимволикуОлимпий скихигр;	П	ВО	5	3
В2	Знания о физической культуре	Определять виды спорта из зимних Олимпийских игр.	П	ВО	4	5
			Б-8 П-2	ВО-6 КО-4	30 Мин	16 баллов (Б-8, П-8)
Часть 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ						
1-6	Физическое совершенствова-ние	Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Б П	ПР	10	5
					60 мин	30 баллов

5. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Каждое верно выполненное задание уровня Аоценивается в 1 балл, задание В1 по 1 баллу за каждый правильный ответ (максимум 3 баллов), задание В2 оценивается в 5 баллов (за каждый правильный ответ 1 балл). За неверный ответ или его отсутствие выставляется 0 баллов.Максимальная сумма, которую может получить учащийся, правильно выполнивший все задания – 46 баллов (16 за тест и 30 за практическую работу).

Методика шкалированияпервичных баллов в соответствующий уровень достижения планируемых результатов

Уровень	**Низкий**	**Базовый**	**Повышенный**	**Высокий**

Общий балл	0 – 22	23 – 32	33– 41	42– 46

6. Ключи к КИМ

№ задания	Правильный ответ **ТЕСТ**
А1	**Ответ:**2. утренняя гимнастика 5.прогулка, подвижные игры 8. занятия спортом *1 балл* – выбран верный ответ *0 баллов* – неверный ответ
А2	**Ответ:** Комплекс №3 или №2 *1 балл* – выбран верный ответ *0 баллов* – неверный ответ
А3	**Ответ:**1 – колонна 2- шеренга 3- интервал 4 - дистанция *1 балл* – выбран верный ответ *0 баллов* – неверный ответ
А4	**Ответ:**4а,3б,2г,1в *1 балл* – дан верный ответ *0 балл* – дан неверный ответ
А5	**Ответ:** 1-ведение мяча, 2-нижняя подача, 3-передача 2 руками от груди. *1 балл* – дан верный ответ *0 балл* – дан неверный ответ

А6	**Ответ:** 1 картинка *1 балл* – дан верный ответ *0 балл* – дан неверный ответ
А7	**Ответ:** 2 картинка *1 балл* – дан верный ответ *0 балл* – дан неверный ответ
А8	**Ответ:** 2 картинка *1 балл* – дан верный ответ *0 балл* – дан неверный ответ
В1	**Ответ:** А-1,Б-3,В-2 *По 1 баллу*– за каждый правильный ответ (максимум 3 баллов). *0 балл* – дан неверный ответ
В2	**Ответ:** Картинка №2,4,5,7,8. *5 баллов* *1 балл* – за каждый правильный ответ *0 балл* – дан неверный ответ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
Тесты-упражнения		**Уровень физической подготовленности (УФП)**			
		Высокий	Повышенный	Базовый	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег 30 м, сек	**М**	5,6 и менее	5,7 – 6,1	7,3 – 6,2	7,5 и более
	Д	5,8 и менее	5,9 – 6,3	7,5 – 6,4	7,6 и более
Прыжок в длину с	**М**	185 и более	184 – 136	115 – 135	100 и менее

места, см	**Д**	170 и более	169 – 131	110–130	85 и менее
Челночный бег 3×10 м	**М**	9,9 и менее	10,00 – 10,2	10,8 – 10,3	11,2и более
	Д	10,2 и менее	10,3 – 10,5	11,3 – 10,6	11,7 и более
Пресс за 30 сек	**М**	15 и более	14 – 13	12-10	9 и менее
	Д	10 и более	9	8 – 7	6 и менее
Наклон вперёд из положения, стоя, см	**М**	+9 и более	(+8) – (+6)	3-5	1 и менее
	Д	+12,5 и более	(+11) – (+10)	6-9	2 и менее
Бег 1000 м, мин:сек	**М**	Без времени			
	Д	Без времени			

7. Время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 90 минут.

1часть – 30 минут

2 часть 60 минут

8. Дополнительные материалы и оборудование.
Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: гимнастические маты, рулетка, мел, свисток.

9. Рекомендации по подготовке к тестированию.
Оценочные процедуры проводятся без специальной подготовки.

Раздел 2. Демоверсия КИМ

Часть 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1 класс

Инструкция по выполнению заданий итоговой проверочной работы

На выполнение работы отводится 30 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В заданиях нужно будет выбрать один ответ из предложенных. Поставь галочку в ☐, которое стоит рядом с ответом, который ты считаешь верным.

В работе будут задания, ответ на которые необходимо записать в указанном месте, или соединить линией рисунок с ответом.

Внимательно читай текст заданий.

Одни задания покажутся тебе легкими, другие – трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить свой ответ, то зачеркни его и обведи или запиши тот ответ, который ты считаешь верным.

Желаем успеха!

1.В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

1. Подъем

2._____

3. Завтрак

4. Учеба в школе

5. _____

6. Обед

7. Выполнение домашнего задания

8._____

9. Помощь родителям

10.Ужин

11. Приготовлениекосну

12. Сон

Варианты ответов:

Утренняя гимнастика

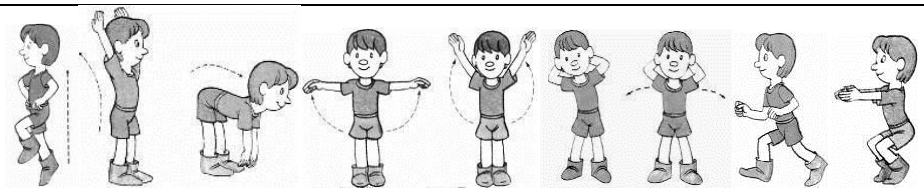
Прогулка, подвижные игры

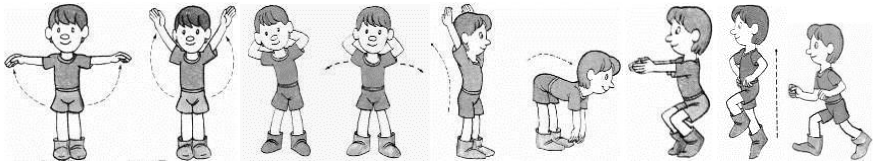
Занятияспортом

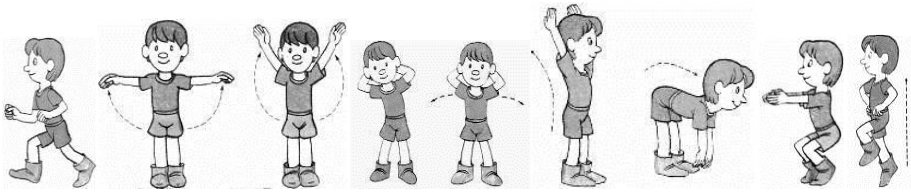
Физкультминутка

2.

Отметь знаком X правильную последовательность выполнения утренней зарядки

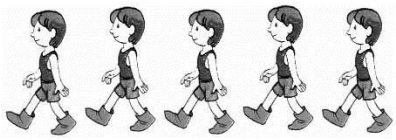
1. 

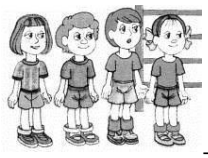
2. 

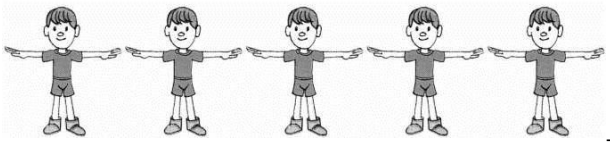
3. 

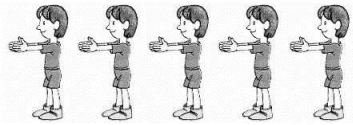
4. Всекомплексы

3.Впиши названиестроевыхкоманд

1.  _____

2.  _____

3.  _____

4.  _____

Варианты ответов:

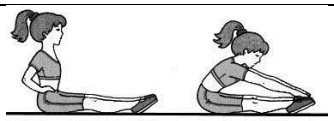
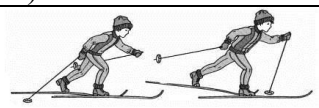
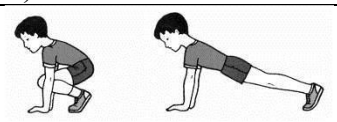
Шеренга

Колонна

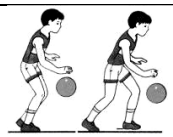
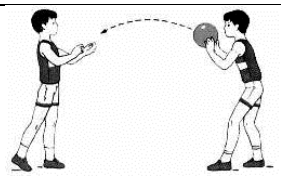
Интервал

Дистанция

4.Соедини стрелкой каждое упражнение и физическое качество, которое оно развивает.

1) сила	А) 
2) быстрота	Б) 
3) выносливость	В) 
4) гибкость	Г)

5. Впиши ив пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку

1. 	
2.	
3. 	

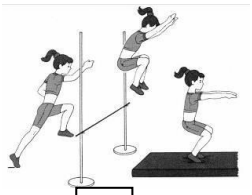
Передача мяча двумя руками от груди

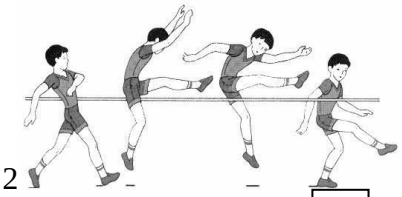
Удар по мячу "щечкой"

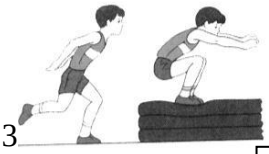
Нижняя подача

Ведениемяча

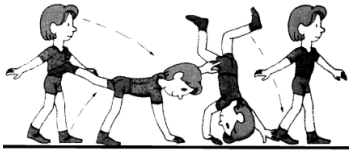
6.Отметь знаком | X | прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги

1. 

2 

3 

7. Отметь знаком [x] правильное выполнение кувырка вперед

1. 

2.

3.

8. Отметь знаком [x] почему спортсмен отстал

1) устал

2) неправильно одет

3) глубокий снег

4) заболел

9. Соедини стрелкой рисунок и название.

А	Б	В
1.Эмблема	2.Символика	3.Талисман

10. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду в Сочи. В каких видах спорта он будет выступать? Впишиномеракартинок

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.

Ответ: _____

Часть 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение-тест	Результат на конец года	Результат на начало года	Индивидуальный рост	Балл / уровень
1	Бег 30 м, сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10 м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперёд из положения, стоя, см				
6	Бег 1000 м, сек				
7	Уровень физической подготовки				