

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №11 им. С.П.Дягилева» г. Перми

УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии

Р.Д.Зобачева

Приказ № 60-ог от  
«31» августа 2020 г.

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом

Протокол № 1  
«28» августа 2020 г.

Рассмотрена и согласована на заседании  
Кафедры учителей начальных классов  
Протокол № 1

«27» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 класс  
Козелкова Ольга Сергеевна  
на 2020-2021 учебный год**

Составлено на основе  
Предметной линии учебников  
по физической культуре  
И.В. Ляха

Пермь  
2020 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 классов**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31.03.2014 г., № 253)
- Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 -4 классы. М. Просвещение 2012г., под общей редакцией В.И. Ляха.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### **Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 1 КЛАССЕ**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест — 1000м, бег без учета времени (контроль) — 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 1 классе в учебном процессе для обучения используется учебник:

**«Физическая культура 1-4 классы», под ред. Ляха, издательство «Просвещение» 2012г.**

### **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
2. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 1 класса**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	79
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Кроссовая подготовка	18

	Вариативная часть	20
1.	Подвижные игры	13
2.	Баскетбол	5
3	Гимнастика	3
	Итого:	99

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	14			13
3	Гимнастика с основами акробатики		21		
4	Лыжная подготовка			15	
5	Баскетбол			12	11
6	Подвижные игры	13			
Всего		27	21	27	24

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	Домашнее задание
<b>І Четверть</b>				
1	Техника безопасности во время ФК в зале и на улице.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Вспомнить повороты «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ». Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1 неделя 03.09.	-
2	Подвижные игры	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		
3	Обучение челночному бегу 3x10	Разбираем технику выполнения челночного бега. Работа в парах. Работа на секундомерах. Подачи команд «На старт! Внимание! Марш!» Бег на результат 3x10 Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.		-
4	Челночный бег 3x10	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочный бег 3x10	2 неделя	-



5	Полоса препятствий	ОРУ в кругу. Инструктаж по ТБ. Полосы препятствий состоит из 6 станций, которые способствуют развитию скоростно-силовых качеств		
6	Обучение техники подтягивания из положения виса (лежа)	Инструктаж по ТБ. Разбираем технику выполнения подтягивания из положения виса (лежа) Работа по группам Вспоминаем, как страховать партнера. Предварительно оцениваем работу каждого. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Соловей разбойник»	3 неделя	-
7	Подтягивание из положения виса (лежа)	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные подтягивания		
8	Подвижная игра «Пионербол»	5 минутный бег с изменением направления движения ОРУ поточным способом Инструктаж по ТБ.. Игра « Пионербол»		
9	Обучение Прыжку в длину с места	Инструктаж ТБ. Разбираем технику выполнения прыжка в длину с места Работа в парах, тройках. Предварительно оцениваем работу каждого. Подвижные игры: «Чай! Чай! Выручай!», « У медведя во бору»	4 неделя	-
10	Прыжок в длину с места	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные прыжки в длину с места		

11	Спортивная игра футбол	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы Инструктаж по ТБ. Игра футбол	5 неделя 01.10	-
12	Обучение наклону туловища из положения сед ноги в розь	Инструктаж по ТБ. Разбираем технику выполнения наклона туловища из положения сед ноги врозь. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого. Подвижные игры: «Вышибалы», «Кошки Мышки»		
13	Наклон туловища из положения сед ноги врозь	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные наклоны туловищем из положения сед ноги врозь		
14	Полоса препятствий	ОРУ «вызов номеров». Инструктаж по ТБ. Полосы препятствий состоит из 8 станций, которые способствуют развитию скоростно-силовых качеств	6 неделя	
15	Обучение подъема туловища из положения лежа на спине	Инструктаж по ТБ. Разбираем технику выполнения подъема туловища из положения лежа на спине. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Море волнуется»		Составить комплекс ОРУ в разомкнутом строю
16	Подъем туловища из положения лежа на спине	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Подвижные игры: «Паровозик», «Попади в цель».		
17	Подвижная игра Лапта	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. ОРУ вызов номеров.	7 неделя	-

		Инструктаж по ТБ. Игра лапта.		
18	Обучение сгибания рук в упоре лежа	Инструктаж по ТБ. Разбираем технику сгибания рук в упоре лежа. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого. Игра по станциям.		
19	Сгибание рук в упоре лежа	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе.		
20	Бега на 60 м с высокого старта	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику бега на 60 м с высокого старта. Работа на секундомерах. Поддачи команд «На старт! Внимание! Марш!» Предварительно оцениваем работу каждого. Эстафеты	8 неделя	-
21	Бег 60 м с высокого старта	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе.		
22	Пульсометрия	Подготовка организма к предстоящей работе. Работа в парах, тройках. Заполнение протокола записи наблюдения. Приложение №2 Комплекс упражнений.		
23	Бега на выносливость	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику бега на выносливость. Пробуем распределять силы по дистанции. Предварительно оцениваем работу каждого. Спортивная игра футбол	9 неделя	-

24	Бег на выносливость (Зачет)	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Сдача норматива на оценку		
25	Лазанье по канату	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Подвижные игры «Догонялки по линиям», «Совы мыши»	10 неделя 04.11	-
26	Игра «Пионербол»	5 минутный бег с изменением направления движения ОРУ поточным способом Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол»		
27	Спортивная игра «Футбол»	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по ТБ. Игра футбол.		
<b>II Четверть</b>				
28	Инструктаж «Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой»	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Вспомнить сдачу рапорта ОРУ в разомкнутом строю Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Городки».	11 неделя	-
29 30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.		
31 32	Техника выполнения кувырка вперед	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ.		

33	Кувырок вперед	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ.	12 неделя	
34 35	Техника выполнения кувырка назад	ОРУ с гимнастической палкой. Художественные элементы: зигзаг, спираль, змейка, забор. Скакалка: базовые прыжки, на одной ноге, на двух, с крестно, назад. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
36	Кувырок назад (зачет)	ОРУ с обручами. Комбинация из 4х базовых элементов (ленты, скакалки). Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		Придумать, найти необычные упражнения на равновесия
37	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	ОРУ с мячами. Зачетная комбинация с лентами и скакалкой Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	13 неделя	
38	Подвижные игры	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
39	Акробатические элементы «Мост, стойка на лопатках, равновесие)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
40	Акробатическая комбинация	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	14 неделя 02.12	-
41	Акробатическая	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в		-

	комбинация	упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
42	Полоса препятствий	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		
43 44	Упражнения с художественной лентой и скакалкой	ОРУ Работа с лентой. Правильное положение ленты на ладонь, изучение разных элементов Инструктаж по ТБ.	15 неделя	-
45 46	Комбинация из основных элементов со скакалкой и лентой	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Инструктаж по ТБ.		
47	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
48	Комбинация из основных элементов со скакалкой и лентой	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Инструктаж по ТБ.	16 неделя	-
<b>III Четверть</b>				
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки и спортивных игр.	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		-

50 51	Попеременный двухшажный ход (Зачет)	Повторить повороты на месте переступанием. Ознакомить с переносом массы тела с одной ноги на другую в попеременном двухшажным ходом без палок. Развитие выносливости. Сдача техники попеременного двухшажного хода на оценку.	неделя неделя	-
52	Спуски, подъёмы	Строевые приемы с лыжами и на них. Продолжить изучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажным ходом. Продолжить изучение спуска в основной стойке и подъёма «ёлочкой». Развитие быстроты. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		-
53 54	Одновременный одношажный ход. (Зачет)	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Ознакомить с движением туловища и постановкой полок на снег в одновременном одношажном ходом. Повторить подъемы «лесенкой», «ёлочкой». Развитие быстроты. Инструктаж по ТБ. Сдача одновременного одношажного хода на оценку.		-
55	Чередование ходов.	Изучить передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Совершенствование одновременного одношажного хода. Инструктаж по ТБ.	19 неделя 09.01	
56	Чередование ходов. Торможение «плугом» (зачет)	Совершенствование техники спуска и торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км на оценку. Инструктаж по ТБ.		Придумать подвижные игры на лыжах
57	Развитие двигательных качеств	Прохождение дистанции 1 км. На результат. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты Инструктаж по ТБ.		
58	Стойка	ОРУ с мячом. Изучить стойку волейболиста, передвижение	20 неделя	-

	волейболиста	приставными шагами. Игра «Мяч в воздухе». Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ..		
59	Подвижные игры с элементами волейбола Приём и передача мяча сверху	ОРУ с мячом. Продолжить изучение стойки волейболиста, передвижение приставными шагами, выход к мячу. Изучить прием и передачу мяча сверху двумя руками. Игра «Передал - садись». Развитие быстроты Инструктаж по ТБ.		-
60	Приём и передача мяча сверху	ОРУ с мячом. Продолжить изучение стойки волейболиста, передвижение приставными шагами, выход к мячу. Прием и передачу мяча сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.		-
61	Подвижные игры с элементами волейбола Прием и передача мяча снизу	ОРУ в движении. Продолжить изучение приема и передачи и мяча сверху двумя руками. Изучить прием и передачу мяча снизу. Игра «Мяч в воздухе». Инструктаж по ТБ.	21 неделя	-
62 63	Прием и передача мяча снизу	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование приема и передачи и мяча сверху двумя руками. Продолжить изучение приема и передачи мяча снизу. Игра «Пионербол». Инструктаж по ТБ.		-
64 65	ОФП	ОРУ с набивным мячом. Изучить нижнюю прямую подачу. Продолжить изучение приема и передачи мяча снизу. Игра «Пионербол».		-



		Инструктаж по ТБ.		
66	Учебная игра в пионербол	ОРУ в разомкнутом строю. Продолжить изучение нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча снизу, сверху. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	22 неделя	
67	Стойка и передвижения игрока	Правила ТБ при игре в баскетбол История зарождения баскетбола. Повторить стойку и передвижения игрока. Изучить ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра «Мяч ловцу»		-
68	Ведение мяча правой левой и с изменением направления	ОРУ с мячом Совершенствования ведение мяча правой, левой рукой и перевод мяча из одной руки в другую. Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по ТБ.	23 неделя 03.02	-
69	Ведение мяча два шага бросок	Упражнения со скакалкой. Совершенствование ведение мяча два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий Инструктаж по ТБ.		-
70	Ведение мяча два шага бросок	Продолжить изучение ведение мяча в движении два шага бросок. Совершенствовать ловлю мяча после отскока от пола. Игра в мини-баскетбол		-

		Инструктаж по ТБ.		
71	Бросок мяча в корзину	Совершенствовать ведение мяча в движении с изменением направления. Изучить бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Инструктаж по ТБ.	24 неделя	-
72	Броски мяча в корзину (зачет)	Сдача норматива на оценку. Совершенству, бросок мяча в корзину со штрафного. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Инструктаж по ТБ.		-
73	Развитие меткости	ОРУ со скакалкой. Игра «Город за городом» «Снайперы», Игра попади в цель Инструктаж по ТБ.	25 неделя	-
74	Русские народные игры народов.	Приобщение к истокам национальной культуры посредством народных игр. Ознакомить с зазывалами. Кричали и считалками. Игры «Горелки», «Вышибало из круга». Инструктаж по ТБ.		-
75	Подвижные игры разных народов.	Игры малой интенсивности во время разминки. Выбор места и игры Игра «Горелки с платочком». Литовская игра «Квадрата». Развивать ловкость. Инструктаж по ТБ.		-
<b>IV Четверть</b>				
76	Техника безопасности во время ФК в	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	26 неделя	-

	зале и на улице.	Вспомнить повороты «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ». Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.		
77	Подвижные игры	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.		
78	Совершенствование челночного бега 3x10	Вспоминаем технику выполнения челночного бега. Работа в парах. Работа на секундомерах. Поддачи команд «На страт! Внимание! Марш!» Бег на результат 3x10 Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	27 неделя 02.03	-
79	Челночный бег 3x10	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочный бег 3x10		
80	Полоса препятствий	ОРУ в кругу. Инструктаж по ТБ. Полосы препятствий состоит из 6 станций которые способствуют развитию скоростно-силовых качеств		
81	Совершенствование техники подтягивания из положения виса (лежа)	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику выполнения подтягивания из положения виса(лежа) Работа по группам Вспоминаем как страховать партнера	28 неделя	-

		Предварительно оцениваем работу каждого Подвижные игры: «Охотники и зайцы», « Соловей разбойник»		
82	Подтягивание из положения виса(лежа)	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные подтягивания		
83	Подвижная игра «Пионербол»	5 минутный бег с изменением направления движения ОРУ поточным способом Инструктаж по ТБ. Игра « Пионербол»	29 неделя	-
84	Совершенство вание прыжка в длину с места	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику выполнения прыжка в длину с места Работа в парах, тройках Предварительно оцениваем работу каждого Подвижные игры: «Чай! Чай! Выручай!», « У Медведя во бору»		
85	Прыжок в длину с места	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные прыжки в длину с места		
86	Спортивная игра футбол	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы Инструктаж по ТБ. Игра футбол	30 неделя	-
87	Совершенствование наклона туловища из положения сед ноги врозь	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику выполнения наклона туловища из положения сед ноги врозь. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого Подвижные игры: «Вышибалы», «Кошки Мышки»		

88	Наклон туловища из положения сед ноги врозь	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе. Тренировочные наклоны туловищем из положения сед ноги врозь		
89	Полоса препятствий	ОРУ «вызов номеров» Инструктаж по ТБ. Полосы препятствий состоит из 8 станций которые способствуют развитию скоростно-силовых качеств	31 неделя 01.04	-
90	Совершенство вание подъема туловища из положения лежа на спине	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику выполнения подъема туловища из положения лежа на спине. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого. Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Море волнуется»		
91	Подъем туловища из положения лежа на спине	Инструктаж по ТБ.. Подготовка организма к предстоящей работе. Сдача норматива на оценку. Подвижные игры: «Паровозик», «Попади в цель».		
92	Подвижная игра Лапта	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. ОРУ вызов номеров. Инструктаж по ТБ.. Игра лапта.	32 неделя	-
93	Совершенствование сгибания рук в упоре лежа	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику сгибания рук в упоре лежа. Работа в парах. Предварительно оцениваем работу каждого. Игра по станциям.		
94	Сгибание рук в	Инструктаж по ТБ.		-

	упоре лежа	Подготовка организма к предстоящей работе.		
95	Совершенствование бега на 60 м с высокого старта	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику бега на 60 м с высокого старта. Работа на секундомерах. Поддачи команд «На страт! Внимание! Марш!» Предварительно оцениваем работу каждого. Эстафеты		
96	Бег 60 м с высокого старта	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе.	33 неделя	-
97	Пульсометрия	Подготовка организма к предстоящей работе. Работа в парах, тройках. Заполнение протокола записи наблюдения. Приложение №2 Комплекс упражнений.		-
98	Совершенствование бега на выносливость	Инструктаж по ТБ. Вспоминаем технику бега на выносливость. Пробуем распределять силы по дистанции. Предварительно оцениваем работу каждого. Спортивная игра футбол		-
99	Бег на выносливость	Инструктаж по ТБ. Подготовка организма к предстоящей работе.		-