

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации N 373 от 6 октября 2009 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Составитель Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2010 г. рекомендованной МО и Науки РФ.

3. Авторская программа «Физическая культура» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008

4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, от 25.05.2016г №62/1-од.

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов (2 час в неделю).

Раздел 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики - 9 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика -19 часов

равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки - 11 часов

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

Подвижные игры - 29 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 3

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ п/п	№ урока в теме	Дата План	Дата факт	Тема урока	Цели или результат	Основные виды деятельности	Домашнее задание
<p>Легкая атлетика - 12 часов</p> <p>Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p>Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.</p>							
1.	1.	1 неделя		ТБ на уроках физической культуры	Знать: – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Ходьба, выполнение упражнений	
2.	2.	1 неделя		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	Знать: правила по ТБ на уроках л/а.	Ходьба, выполнение упражнений	

				ТБ на уроках л/а			
3.	3.	2 неделя		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Уметь: выполнять ускорение.	Ходьба, выполнение упражнений	
4.	4.	2 неделя		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь: выполнять ускорение.	Ходьба, выполнение упражнений	
5.	5.	3 неделя		Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	Уметь: выполнять ускорение.	Ходьба, выполнение упражнений	
6.	6.	3 неделя		Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Уметь: выполнять многоскоки.	Ходьба, выполнение упражнений	
7.	7.	4 неделя		Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Ходьба, выполнение упражнений	
8.	8.	4 неделя		Прыжок в длину с места на результат	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Ходьба, выполнение упражнений	
9.	9.	5 неделя		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Уметь: определить толчковую ногу.	Ходьба, выполнение упражнений	
10.	10.	5 неделя		Челночный бег 3x10 м на результат	Знать: правила выполнения челночного бега.	Ходьба, выполнение упражнений	
11.	11.	6 неделя		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Уметь: выполнять метание мяча в цель.	Ходьба, выполнение упражнений	
12.	12.	6 неделя		Метание набивного мяча на дальность	Уметь: выполнять метание мяча в цель.	Ходьба, выполнение упражнений	

Подвижные игры – 15 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

13.	1.	7 неделя		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
14.	2.	7 неделя		Игра «Белые медведи».	Уметь: играть в команде.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
15.	3.	8 неделя		Игра «Перестрелка»	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
16.	4.	8 неделя		Подвижная игра «Кто быстрее?»	Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
17.	5.	9 неделя		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Знать: технику выполнения подтягивания.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
18.	6.	9 неделя		Элементы игры «Пионербол»	Знать: правила игры.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
19.	7.	10 неделя		Игра «Пятнашки»	Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
20.	8.	10 неделя		Эстафеты с предметами	Уметь: выявлять победителя.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	

21.	9.	11 неделя		Игра «Кто быстрее?»	Уметь: выполнять расчет в шеренгах.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
22.	10.	11 неделя		Эстафеты с мячом	Знать: ТБ при эстафетах.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
23.	11.	12 неделя		Эстафеты с обручем	Знать: условия передачи эстафеты.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
24.	12.	12 неделя		Игра «Перестрелка»	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
25.	13.	13 неделя		Игра «Белые медведи»	Уметь: быть внимательным.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
26.	14.	13 неделя		Эстафеты с предметами	Уметь: выявлять победителя.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	
27.	15.	14 неделя		Игра «Второй лишний»	Знать: правила проведения игры.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	

Гимнастика - 9 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Познавательные УУД Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.

28.	1.	14 неделя		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Ходьба, выполнение упражнений	
29.	2.	15 неделя		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Уметь: выполнять строевые действия.	Ходьба, выполнение упражнений	
30.	3.	15 неделя		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Ходьба, выполнение упражнений	
31.	4.	16 неделя		Строевые упражнения.	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Ходьба, выполнение упражнений	
32.	5.	16 неделя		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Ходьба, выполнение упражнений	
33.	6.	17 неделя		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекал в упор присев.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Ходьба, выполнение упражнений	
34.	7.	17 неделя		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Уметь: выполнять приемы страховки.	Ходьба, выполнение упражнений	
35.	8.	18 неделя		Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафета»	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Ходьба, выполнение упражнений	
36.	9.	18 неделя		Передвижение по гимнастической скамейке. Эстафета	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в	Ходьба, выполнение упражнений	

					упоре на коленях, лежа на животe).		
<p>Лыжная подготовка – 11 часов Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Познавательные УУД Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>							
37.	1.	19 неделя		ТБ на уроках лыжной подготовки	Знать: ТБ на уроках.	Ходьба на лыжах	приседания
38.	2.	19 неделя		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Знать: значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Ходьба на лыжах	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
39.	3.	20 неделя		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
40.	4.	20 неделя		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Ходьба на лыжах	Упражнения на спину
41.	5.	21 неделя		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Уметь: передвигаться на лыжах.	Ходьба на лыжах	приседания
42.	6.	21 неделя		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Уметь: выполнять поворот.	Ходьба на лыжах	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
43.	7.	22 неделя		Игра «Чи лыжи быстрее»	Знать: правила проведения эстафет на лыжах.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
44.	8.	22 неделя		Подъемы и спуски под уклон	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Ходьба на лыжах	Упражнения на спину
45.	9.	23 неделя		Передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах	приседания
46.	10.	23 неделя		Передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
47.	11.	24 неделя		Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	Знать: стойки на лыжах при спуске с горы.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
<p>Подвижные игры – 14 часов Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. . Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.</p>							
48.	1.	24 неделя		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	Уметь: передавать и ловить мяч.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину

49.	2.	25 неделя		Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	Знать: правила игры.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
50.	3.	25 неделя		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	Уметь: бросать мяч в цель.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
51.	4.	26 неделя		Передача мяча снизу, от груди	Уметь: передавать мяч разными способами.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
52.	5.	26 неделя		Передача мяча снизу, от груди	Уметь: передавать мяч разными способами.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
53.	6.	27 неделя		Эстафеты с мячом	Уметь: передавать мяч разными способами.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
54.	7.	27 неделя		Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Уметь: передавать мяч разными способами.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
55.	8.	28 неделя		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
56.	9.	28 неделя		Ведение мяча в шаг. «Игра «Мяч под ногами»	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
57.	10.	29 неделя		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Уметь: вести мяч правильно.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
58.	11.	29 неделя		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
59.	12.	30 неделя		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Уметь: быстро передавать мяч.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
60.	13.	30 неделя		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
61.	14.	31 неделя		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания

Легкая атлетика- 7 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.

Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы
Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.
Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и
содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

62.	1.	31 неделя		Бег до 3 мин	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
63.	2.	32 неделя		Эстафеты	Уметь: передавать эстафету (палочку).	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
64.	3.	32 неделя		Челночный бег 3x10 м	Знать: правила выполнения челночного бега.	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
65.	4.	33 неделя		Бег с ускорением от 30 до 60 м	Знать: понятие «короткая дистанция».	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
66.	5.	33 неделя		Бег до 3 мин	Знать: понятие «темп бега».	Ходьба, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа