

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

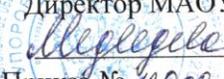
Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./  
от «30» августа 2018г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 /Медведева Г. П./  
Приказ № 420/09 от «30» августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
в 1-х классах  
на 2018 – 2019 учебный год

Упорово 2018 г.

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, 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. Авторские программы В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
  4. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ от 01.06.2018г №90-од., приказ от 31.08.2018 №120/1од.
- При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 1-4 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 66 часов в год.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **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 подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Нормативы ГТО:**

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег на 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30

	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		6	6	7	6	6	7

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с указанием количества часов на освоение каждой темы в 1 «б» классе.

№ п/п	№ урока в теме	Дата План	Дата факт	Тема урока	Цели или результат	Основные виды деятельности	Домашнее задание
<p><b>Легкая атлетика - 12 часов</b>  <b>Личностные УУД</b> 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.  <b>Познавательные УУД</b> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  <b>Коммуникативные УУД</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  <b>Регулятивные УУД</b> 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	<b>Знать:</b> – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
2.	2.	1 неделя		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а	<b>Знать:</b> правила по ТБ на уроках л/а.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
3.	3.	2 неделя		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
4.	4.	2 неделя		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
5.	5.	3 неделя		Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
6.	6.	3 неделя		Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> выполнять многоскоки.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
7.	7.	4 неделя		Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
8.	8.	4 неделя		Прыжок в длину с места на результат	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
9.	9.	5 неделя		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	<b>Уметь:</b> определить толчковую ногу.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
10.	10.	5 неделя		Челночный бег 3х10 м на результат	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
11.	11.	6 неделя		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
12.	12.	6 неделя		Метание набивного мяча на дальность	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
<p><b>Подвижные игры – 15 часов</b>  <b>Личностные УУД</b> 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.  <b>Познавательные</b> Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>							

<p><b>Коммуникативные УУД</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p><b>Регулятивные УУД</b> 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>							
13.	1.	7 неделя		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	<b>Знать:</b> правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
14.	2.	7 неделя		Игра «Белые медведи».	<b>Уметь:</b> играть в команде.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
15.	3.	8 неделя		Игра «Перестрелка»	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
16.	4.	8 неделя		Подвижная игра «Кто быстрее?»	<b>Уметь:</b> проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
17.	5.	9 неделя		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	<b>Знать:</b> технику выполнения подтягивания.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
18.	6.	9 неделя		Элементы игры «Пионербол»	<b>Знать:</b> правила игры.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
19.	7.	10 неделя		Игра «Пятнашки»	<b>Уметь:</b> играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
20.	8.	10 неделя		Эстафеты с предметами	<b>Уметь:</b> выявлять победителя.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
21.	9.	11 неделя		Игра «Кто быстрее?»	<b>Уметь:</b> выполнять расчет в шеренгах.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
22.	10.	11 неделя		Эстафеты с мячом	<b>Знать:</b> ТБ при эстафетах.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
23.	11.	12 неделя		Эстафеты с обручем	<b>Знать:</b> условия передачи эстафеты.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
24.	12.	12 неделя		Игра «Перестрелка»	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
25.	13.	13 неделя		Игра «Белые медведи»	<b>Уметь:</b> быть внимательным.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
26.	14.	13 неделя		Эстафеты с предметами	<b>Уметь:</b> выявлять победителя.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
27.	15.	14 неделя		Игра «Второй лишний»	<b>Знать:</b> правила проведения игры.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	
<p><b>Гимнастика - 9 часов</b></p> <p><b>Личностные УУД</b> 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.</p> <p><b>Познавательные УУД</b> Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p><b>Регулятивные УУД</b> 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.</p>							
28.	1.	14 неделя		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
29.	2.	15 неделя		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	<b>Уметь:</b> выполнять строевые действия.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
30.	3.	15 неделя		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	

31.	4.	16 неделя		Строевые упражнения.	<b>Знать:</b> правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
32.	5.	16 неделя		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
33.	6.	17 неделя		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
34.	7.	17 неделя		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	<b>Уметь:</b> выполнять приемы страховки.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
35.	8.	18 неделя		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета»	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	
36.	9.	18 неделя		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета»	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Ходьба, Бег, выполнение упражнений	

#### 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.

37.	1.	19 неделя		ТБ на уроках лыжной подготовки	<b>Знать:</b> ТБ на уроках.	Ходьба на лыжах	приседания
38.	2.	19 неделя		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	<b>Знать:</b> 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	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела на месте.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
40.	4.	20 неделя		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	<b>Уметь:</b> переносить тяжесть тела на месте.	Ходьба на лыжах	Упражнения на спину
41.	5.	21 неделя		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.	Ходьба на лыжах	приседания
42.	6.	21 неделя		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	<b>Уметь:</b> выполнять поворот.	Ходьба на лыжах	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
43.	7.	22 неделя		Игра «Чьи лыжи быстрее»	<b>Знать:</b> правила проведения эстафет на лыжах.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
44.	8.	22 неделя		Подъемы и спуски под уклон	<b>Уметь:</b> выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Ходьба на лыжах	Упражнения на спину
45.	9.	23 неделя		Передвижение на лыжах до 1 км	<b>Уметь:</b> равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах	приседания

46.	10.	23 неделя		Передвижение на лыжах до 1 км	<b>Уметь:</b> равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Ходьба на лыжах	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
47.	11.	24 неделя		Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке	<b>Знать:</b> стойки на лыжах при спуске с горы.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс

#### 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 УУД** 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.

48.	1.	24 неделя		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	<b>Уметь:</b> передавать и ловить мяч.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
49.	2.	25 неделя		Игра «Кто дальше бросит», «Стой»	<b>Знать:</b> правила игры.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
50.	3.	25 неделя		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	<b>Уметь:</b> бросать мяч в цель.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
51.	4.	26 неделя		Передача мяча снизу, от груди	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
52.	5.	26 неделя		Передача мяча снизу, от груди	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
53.	6.	27 неделя		Эстафеты с мячом	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
54.	7.	27 неделя		Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
55.	8.	28 неделя		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
56.	9.	28 неделя		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
57.	10.	29 неделя		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	<b>Уметь:</b> вести мяч правильно.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
58.	11.	29 неделя		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
59.	12.	30 неделя		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
60.	13.	30 неделя		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить мяч.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
61.	14.	31 неделя		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить мяч.	Ходьба, Бег, 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	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
63.	2.	32 неделя		Эстафеты	<b>Уметь:</b> передавать эстафету (палочку).	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на пресс
64.	3.	32 неделя		Челночный бег 3x10 м	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Упражнения на спину
65.	4.	33 неделя		Бег с ускорением от 30 до 60 м	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция».	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	приседания
66.	5.	33 неделя		Бег до 3 мин	<b>Знать:</b> понятие «темп бега».	Ходьба, Бег, выполнение упражнений, игра по правилам	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа