

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №6» г. Моздока

« РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

Протокол № 1

От «30» «08» 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР

 Е.В. Дрямова

«31» «08» 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 1 КЛАССА**

УМК «Школа России»

Соответствует федеральному компоненту государственных образовательных стандартов начального общего образования.

**Количество часов:**

всего – 99 часов; в неделю – 3 часа.

Учитель:  
Таймазова Бэлла Абасовна

г. Моздок  
2021 - 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании»; от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам (Приказ МО РФ №1015 от 30.08.2013г.).
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.10.2011 г. № 19-255 «О направлении рекомендации» (Рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры в специальных (коррекционных) заведениях);
5. Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
7. Примерной программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой, рекомендованной Министерством общего и профессионального образования РФ.

### **Общая характеристика**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В 1 классе объем физических упражнений состоит из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана: в 1 классе на 99 часа, 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие, лечебно-оздоровительные задачи.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Базовым результатом** образования в области физической культуры в 1 классе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающимися и является средством формирования у обучающихся базовых учебных действий:

Личностные БУД

- внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание чувств других людей и сопереживание им

#### Познавательные БУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

#### Регулятивные БУД

- использовать знаково-символические средства;
- строить речевое высказывание в устной форме;

#### Коммуникативные БУД

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать и уважать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;

#### Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 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 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Результаты освоения программы**

#### **Знать:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности), свое место в строю.

#### **Уметь:**

-ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, чередовать бег с ходьбой, метать теннисный мяч одной рукой с места, пройти по гимнастической скамейке, выполнять задания по словесной инструкции учителя, не качаться, не сутулиться в ходьбе, подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках, правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их, действовать целесообразно в подвижных играх под руководством учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения. Под словесную инструкцию учителя.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физкультуры имеют следующие формы организации:

ознакомление с новым материалом, закрепление изученного, применение знаний и умений, обобщение и систематизации знаний, проверка и коррекция знаний и умений, комбинированный урок.

Формы организации: для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках физкультуры можно использовать следующие формы контроля:

-текущий контроль (оценка действий учащихся, стремление заниматься)

-индивидуальный контроль (оценивание упражнения, которое может быть выполнено только в индивидуальной форме)

-зачетная форма организации контроля знаний и умений обучающихся (бег на время, прыжки и т.п.)

На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.

При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу.

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся в беге, прыжках и метании теннисного мяча.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Занятия физической культурой планируются с учетом противопоказаний и ограничений, а также с рекомендуемыми оздоровительными упражнениями (Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

#### **Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой**

В программу внесены изменения: заменен раздел «Лыжная подготовка и конькобежная подготовка», в связи с климатическими условиями нашего региона (уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем).

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	К-во час	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт	
<b>1 четверть</b>					
1	<b><u>Знания о физической культуре</u></b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки».	1	<b>05.09</b>		<b>Определять и кратко характеризовать</b> влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>				
2	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b> Т/Б. Строевые упражнения. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза».	1	<b>06.09</b>		<b>Описывать</b> технику беговых упражнений.
3	Строевые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1	<b>09.09</b>		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжков на скакалке.
4	Освоение строевых упражнений. Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1	<b>12.09</b>		<b>Демонстрировать</b> прыжки на скакалке. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.

5	Бег с ускорением 30м. (ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1	<b>13.09</b>		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1	<b>16.09</b>		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее».	1	<b>19.09</b>		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину.
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон».	1	<b>20.09</b>		<b>Демонстрировать</b> технику бега. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
9	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1	<b>23.09</b>		<b>Осваивать</b> технику бега различными способами, прыжков и подтягивания <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении бега.
10	Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. (ГТО). Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1	<b>26.09</b>		<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.
11	Прыжок в длину с места. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние.(ГТО). Игра «Лисы и куры»	1	<b>27.09</b>		<b>Проявлять</b> качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.
12	Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность.(ГТО). Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	<b>30.09</b>		<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания.

13	Метание мяча на дальность. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	1	<b>03.10</b>		<b>Описывать и осваивать</b> технику бросков мяча. <b>Проявлять</b> качества силы в подтягивании.
14	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности. Круговая эстафета.	1	<b>04.10</b>		<b>Демонстрировать</b> технику подтягивания. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.
15	Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1	<b>07.10</b>		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании мяча. <b>Выбирать</b> темп бега индивидуально.
16	Метание мяча на дальность.(ГТО). Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1	<b>10.10</b>		<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Развивать</b> координацию движений в беге.
17	Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			<b>Демонстрировать</b> технику метания мяча. <b>Развивать</b> технику прыжковых упражнений.
18	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	<b>11.10</b>		<b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.
19	Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1	<b>14.10</b>		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
20	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b> Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1	<b>17.10</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.

21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1	<b>18.10</b>		<b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1	<b>21.10</b>		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1	<b>24.10</b>		<b>Демонстрировать</b> навыки ловли и передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия для развития координационных способностей.
24	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему».	1	<b>25.10</b>		<b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1	<b>28.10</b>		<b>Описывать и осваивать</b> технику ведения, передачи и бросков мяча.
26	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	1	<b>31.10</b>		<b>Демонстрировать</b> навыки ведения мяча. <b>Закреплять</b> технику передачи и бросков мяча.
27	<b><u>Способы физической культуры.</u></b> Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану».	<b><u>1</u></b> 1	<b>01.11</b>		<b>Узнавать</b> , как правильно распределять время и соблюдать режим дня. <b>Составлять</b> комплексы упражнений
<b>2 четверть</b>					
	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> История развития физической культуры.	<b><u>1</u></b>	<b>11.11</b>		<b>Характеризовать</b> физическую подготовку. <b>Объяснять</b> как развивать физические качества.

28	Антинарко. Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1			
29	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	<b>10</b> 1	<b>14.11</b>		<b>Описывать, различать и выполнять</b> строевые упражнения и ОРУ.
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1	<b>15.11</b>		<b>Описывать</b> состав и содержание ОРУ. <b>Осваивать</b> навыки выполнения акробатических упражнений и висов.
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1	<b>18.11</b>		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
32	Подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	<b>21.11</b>		<b>Демонстрировать</b> висы. <b>Осваивать</b> технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.
33	Подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1	<b>22.11</b>		<b>Демонстрировать</b> висы. <b>Осваивать</b> технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.
34	ОРУ. Перестроение. Лазанье по скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на	1	<b>25.11</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

	лопатках. Игра «Альпинисты»				
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1	<b>28.11</b>		<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.
36	Лазанье по скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	<b>29.11</b>		<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.
37	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1	<b>02.12</b>		<b>Демонстрировать</b> элементы акробатики. <b>Осваивать</b> технику лазания и перелезания.
38	Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	1	<b>05.12</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.
39	<b><u>Подвижные и спортивные игры</u></b> Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	<b>06.12</b>		<b>Осваивать</b> Т/б при работе с мячом.двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1	<b>09.12</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.
41	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в	1	<b>12.12</b>		<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола

	цель. Игра «Мини — баскетбол».				
42	Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1	<b>13.12</b>		<b>Демонстрировать</b> технику передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
43	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1	<b>16.12</b>		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
44	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1	<b>19.12</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
45	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	<b>20.12</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
46	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1	<b>23.12</b>		<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
<b>3 четверть</b>					
47	История возникновения шахмат. Шахматная доска. Шахматная нотация. Шахматные фигуры и начальная позиция.	1	<b>13.01</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
48	Упражнение на равновесие на скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	<b>16.01</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
49	Упражнения на скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».		<b>17.01</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
50	Шахматная доска. Вертикаль. Диагональ.	1	<b>20.01</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых

	Ладья. Слон.				действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
51	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно».	1	<b>23.01</b>		<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
52.	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Становись, разойдись».	1	<b>24.01</b>		<b>Описать</b> технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.
53.	Ферзь. Конь.	1	<b>27.01</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
54.	Повороты направо, налево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Танцевальные упражнения Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «У медведя во бору».	1	<b>30.01</b>		<b>Оказывать</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.
55.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Гимнастическая эстафета.	1	<b>31.01</b>		<b>Осваивать</b> технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату
56.	Пешка. Превращение пешки.	1	<b>03.02</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
57	Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение».	1	<b>06.02</b>		<b>Демонстрировать</b> лазанье по канату <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.

58.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>07.02</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику опорного прыжка через «козла»
59.	Король. Ценности фигур.	1	<b>10.02</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
60.	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>13.02</b>		<b>Осваивать</b> точность выполнения строевых приемов. <b>Проявлять</b> качество силы при выполнении гим-ких упражнений.
61.	Челночный бег 3X10м (ГТО). Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>14.02</b>		<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.
62	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>27.02</b>		<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.
63	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1	<b>28.02</b>		<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
64.	Нападение. Взятие. Взятие на проходе.	1	<b>02.03</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
65.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».		<b>05.03</b>		<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.
66.	Ловля, передача мяча. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1	<b>06.03</b>		<b>Демонстрировать</b> бросок мяча на дальность. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
67.	Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>12.03</b>		<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.
68.	Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>13.03</b>		<b>Предупреждать</b> появления ошибок и соблюдать правила безопасности. <b>Осваивать</b> технику опорного прыжка.
69	Шах и защита от шаха. Мат.		<b>16.03</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых

					действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
70.	Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>19.03</b>		<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
71.	Броски мяча в цель. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1	<b>20.03</b>		<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
<b>4 четверть</b>					
72.	<b><u>Способы физкультурной деятельности.</u></b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	1	<b>02.04</b>		<b>Осваивать</b> универсальные умения работы с мячом
73.	<b><u>Знания о физической культуре.</u></b> История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Мяч-капитану».		<b>03.04</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
74.	Пат-ничья. Рокировка.	1	<b>06.04</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
75.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».	1	<b>09.04</b>		<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
76.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.(ГТО). Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».		<b>10.04</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
77.	Основные принципы игры в начале партии.	1	<b>13.04</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и

					двигательных задач.
78.	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны».	1	<b>16.04</b>		<b>Описывать и осваивать</b> технические действия из спортивных игр.
79.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны».	1	<b>17.04</b>		<b>Моделировать</b> технические действия спортивных игр.
80.	Мат двумя ладьями одинокому королю.	1	<b>20.04</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
81.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места (ГТО). и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.		<b>23.04</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
82.	Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке. Линейная эстафета.		<b>24.04</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
83.	Мат ферзем и ладьей одинокому королю.		<b>27.04</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
84.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.		<b>30.04</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
85.	Мат ферзем и королем одинокому королю.	1	<b>04.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
86.	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. (ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1	<b>07.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
87.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1	<b>08.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
88.	Материальное преимущество. Нарушение основных принципов игры в начале.	1	<b>11.05</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

89.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Игра «Удочка», «Салки».	1	<b>14.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
90.	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание (ГТО). Игра «Удочка», «Пятнашки».	1	<b>15.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
91.	Партии –миниатюры. Запись шахматной партии. Шахматный этикет.	1	<b>18.05</b>		<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
92.	<b><u>Подвижные и спортивные игры:</u></b> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч».	1	<b>21.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.
93.	Ведение мяча в ходьбе и медленном беге правой левой рукой. Передачи мяча. Игра «Мяч водящему», « Попади в цель».	1	<b>22.05</b>		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.