

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ, 297566, телефон:
+7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
(протокол
от «26» 08 2022г. № 3)

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
Ю.В.Когутова
«31» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
А.В. Терещенко
«31» 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 4616357)
для 1-х классов
на 2022/2023 учебный год
Уровень образования: начальное общее образование

Составители: Гарничева А.В., Романчак Е.Н.

с. Партизанское, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

В соответствии:

- с конструктором программ и примерной рабочей программой по предмету «Физическая культура», Министерства Просвещения РФ ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.;
- с учебником образовательной системы «Школа России» «Физическая культура 1 класс.». Авторы В.И.Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений.– М.: Просвещение, 2014;
- с Основной образовательной программой основного общего образования, срок освоения 4 года (в соответствии с ФГОС НОО), утвержденной приказом от 11.05.2022г. № 252 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»
- с Учебным планом начального общего образования МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: [http:// 1-4.prosv. ru](http://1-4.prosv.ru)
- <https://infjurok.ru>

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, упоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаг с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают

готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку,

его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззренческой формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил выполнения физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей

деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении

задачвыполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыту учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на настроение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки,

преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физической деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами

туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) **Физическое совершенствование:**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч); осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	0.25	нет
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	0.5	Видео
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование	1	0	1	нет

	и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет				
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	0.25	нет
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	1	Видео
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности:					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими	2	0	1	Видео
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	1	Нет
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	1	Нет
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	36	0	3	Видео
3.2.	Игры и игровые задания	12	0	5	Видео
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2	нет
Итого по разделу		50			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение физических упражнений	4	0	4	видео
Итого по разделу		4			
Итого		66	0	20	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения		Виды, формы контроля
			План	Факт	
1.	Правила безопасного поведения и техника безопасности на уроках.	1	01.09		Устный опрос;
2.	Освоение строевых упражнений. Подвижные игры	1	07.09		Практическая работа;
3.	Строевые упражнения. Игры на развитие основных физических качеств.	1	08.09		Практическая работа;
4.	Строевые упражнения. Ходьба и бег. Игры на развитие основных физических качеств.	1	14.09		Практическая работа;
5.	Строевые упражнения Подвижные игры	1	15.09		Практическая работа;
6.	Техника безопасности. Прыжок в длину с места. Игры на развитие основных физических качеств.	1	21.09		Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	22.09		Практическая работа;
8.	Челночный бег 3*10 Подвижные игры	1	28.09		Практическая работа;
9.	Прыжки через скакалку Подвижные игры	1	29.09		Практическая работа;
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игры на развитие основных физических качеств.	1	05.10		Практическая работа;
11	Техника безопасности. Стойка игрока. Игры на развитие основных физических качеств.	1	06.10		Устный опрос
12	Ведение мяча стоя на месте. Игры на развитие основных физических качеств.	1	12.10		Практическая работа
13	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Игры на развитие основных физических качеств.	1	13.10		Практическая работа

14	Ловля и передача мяча. Подвижные игры	1	19.10		Практическая работа
15	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	1	20.10		Практическая работа
16	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Зачёт. Подвижные игры.	1	26.10		Устный опрос
17	Техника безопасности. Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры на развитие основных физических качеств.	1	27.10		Устный опрос
18	Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики. Игры на развитие основных физических качеств.	1	09.11		Практическая работа
19	Группировка. Перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд. Игры на развитие основных физических качеств.	1	10.11		Практическая работа
20	Перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд. Игры на развитие основных физических качеств.	1	16.11		Практическая работа
21	Лазание по гимнастической стенке Лазание по наклонной скамейке. Игры на развитие основных физических качеств.	1	17.11		Практическая работа
22	Лазание по наклонной скамейке Кувырок назад через перекат. Стойка на лопатках. Игры на развитие основных физических качеств.	1	23.11		Практическая работа
23	Упражнения на равновесие Игры на развитие основных физических качеств.	1	24.11		Практическая работа
24	Лазание по канату. Игры на развитие основных физических качеств.	1	30.11		Самооценка
25	Упражнения на равновесие. Игры на развитие основных физических качеств.	1	01.12		Самооценка

26	Прыжки через скакалку, вращение обруча, кувырок и выход в стойку на лопатки. Работа в группах. Игры на развитие основных физических качеств.	1	07.12		Практическая работа
27	Техника безопасности, 3-х минутный бег. Подвижные игры.	1	08.12		Практическая работа
28	Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.	1	14.12		Практическая работа
29	Прыжок в длину с места, сразбега, Подвижные игры.	1	15.12		Практическая работа
30	Круговая тренировка. Подвижные игры	1	21.12		Самооценка и взаимооценка
31	Техника безопасности при занятии на лыжах. Игра	1	22.12		Устный опрос;
32	Переноска и надевание лыж. Игра.	1	28.12		Практическая работа;
33	Ступающий шаг. Игры.	1	29.12		Практическая работа;
34	Скользкий шаг. Прохождение дистанции. Игры.	1	11.01		Практическая работа;
35	Повороты переступанием Прохождение дистанции. Игры.	1	12.01		Практическая работа;
36	Подъёмы и спуски под уклон Прохождение дистанции. Игры.	1	18.01		Практическая работа;
37	Прохождение дистанции. Игры.	1	19.01		Практическая работа;
38	Прохождение дистанции. Игры.	1	25.01		Практическая работа;
39	Прохождение дистанции. Игры.	1	26.01		Практическая работа;
40	Техника безопасности. Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте. Игры на развитие основных физических качеств.	1	01.02		Практическая работа;
41	Стойка игрока Игры на развитие основных физических качеств.	1	08.02		Практическая работа;

42	Ведение мяча стоя на месте и шагом Подвижные игры	1	09.02		Практическая работа;
43	Ведение мяча стоя на месте и шагом Подвижные игры	1	15.02		Практическая работа;
44	Ловля и передача мяча. Игры на развитие основных физических качеств.	1	16.02		Самооценка
45	Ловля и передача мяча. Игры на развитие основных физических качеств.	1	01.03		Взаимооценка
46	Ловля и передача мяча. Игры на развитие основных физических качеств.	1	02.03		Практическая работа
47	Ведение мяча стоя на месте и шагом Эстафеты с мячом	1	09.03		Устный опрос
48	Ведение мяча стоя на месте и шагом Эстафеты с мячом	1	15.03		Устный опрос
49	Техника безопасности. Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Игры на развитие основных физических качеств.	1	16.03		Устный опрос
50	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Игры на развитие основных физических качеств.	1	29.03		Практическая работа
51	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты	1	30.03		Самооценка
52	Техника безопасности. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	05.04		Работа в команде
53	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Игры на развитие основных физических качеств.	1	06.04		Работа в группах
54	Ловля и передача мяча двумя руками Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	12.04		Практическая работа;

55	Ловля и передача мяча двумя руками Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	13.04		Практическая работа;
56	Бросок набивного мяча Игры на развитие основных физических качеств.	1	19.04		Самооценка
57	Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	20.04		Взаимооценка
58	Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	26.04		Самооценка и взаимооценка
59	Техника безопасности. Подвижные игры с основами волейбола и баскетбола.	1	27.04		взаимооценка
60	Стойка игрока. Передача мяча стоя на месте. Игры –эстафеты.	1	03.05		Практическая работа
61	Стойка игрока. Передача мяча стоя на месте. Игры – эстафеты.	1	04.05		Практическая работа
62	Ведение мяча с изменением направления. Игры на развитие основных физических качеств.	1	10.05		Практическая работа
63	Ведение мяча с изменением направления. Игры на развитие основных физических качеств.	1	11.05		Практическая работа
64	Ведение мяча с изменением направления. Игры на развитие основных физических качеств.	1	17.05		Практическая работа
65	Техника безопасности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Игры на развитие основных физических качеств: (пятнашки).	1	18.05		Практическая работа, устный опрос
66	Техника безопасности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Игры на развитие основных физических качеств: (пятнашки).	1	24.05		Практическая работа

