Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:	ПРИНЯТО:	УТВЕРЖДАЮ:
Заседание МО протокол № 4 от 26.04.2021 г.	Педагогический совет протокол № 3 от 18.05.2021 г.	Директор ГБОУ гимназия №524 _____ О.В. Водолазко приказ № 65 от 19.05.2021 г.

О.В. Водолазко
Подписано цифровой подписью: О.В. Водолазко
Дата: 2021.11.06 23:03:40 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для учащихся 1 класса

Составитель:

Федотова Кристина Александровна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
4. Санитарно-эпидемиологическими правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254;
6. Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021г. № 1013-р «О формировании Календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
7. Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021г. № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год».
8. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол. № 1/15 от 08.04.2015г).
9. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
10. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
11. Учебный план ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

1.2 Учебно-методический комплект

Рабочая программа разработана на основании авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура» (М. Просвещение, 2017) и обеспечена УМК для 1 класса автора Матвеева А.П.

1.3 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия №524 определяется на основе Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, предусматривающего обязательное изучение физической культуры в 1 классе – 99 часов в год, 3 часа в неделю.

1.4 Специфика классов (См. приложение)

1.5 Планируемые результаты

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД:

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе является формирование следующих умений.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
• выполнять организующие строевые команды и приемы;
• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
• выполнять организующие строевые команды и приемы;
• составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики;
• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

2.1 СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).
Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м
Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Гимнастика. Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной

скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3.1 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

<u>Для учащихся</u>

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура : 1 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2021.

<u>Для учителя</u>

1. Обязательная литература

- Матвеев А. П., Физическая культура : 1 класс : учебник для общеобразовательных учреждений: Москва, Просвещение, 2021
- А.П. Матвеев. Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации для учителя. «Перспектива» – М.: Просвещение, 2017.

2. Дополнительная литература:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов (ФГОС) авторы: В.И.Лях А.А. Зданевич. М.Просвещение. 2012.
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

3. Инвентарь:

Перекладина гимнастическая (пристеночная). Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м). Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивные весом, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Сетка волейбольная.

4. Интернет - ресурсы:

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-collection.edu.ru
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку): http://nsc.1september.ru/urok
- Презентации уроков «Начальная школа»: http://nachalka.info/about/193
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/

3.2 Тематическое планирование

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Вид контроля
		Раздел 1. Легкая атлетика (7 часов)	
1	1)	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	текущий
2	2)	Урок – игра. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Бег с ускорением. Понятие скорость бега.	текущий
3	3)	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 1,5 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	текущий
4	4)	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(20-30м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	текущий
5	5)	Бег с ускорением. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	текущий
6	6)	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
7	7)	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 метра. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
		Раздел 2. Подвижные игры (15 часов)	
8	8)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
9	9)	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
10	10)	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
11	11)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч».	текущий
12	12)	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту».	текущий
13	13)	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	текущий
14	14)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
15	15)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий

16	16)	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
17	17)	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
18	18)	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эста Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
19	19)	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
20	20)	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
21	21)	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
22	22)	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
		Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола (5 часов)	
23	1)	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	текущий
24	2)	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	текущий
25	3)	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	текущий
26	4)	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	тематич
27	5)	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий
		Раздел 4. Гимнастика (18 часов)	
28	1)	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	текущий
29	2)	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	текущий
30	3)	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий
31	4)	Основная стойка. Построение в круг Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий
32	5)	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	текущий
33	6)	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» Развитие координационных способностей.	тематич
34	7)	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	текущий
35	8)	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по	текущий

		гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	
36	9)	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	текущий
37	10)	Повороты направо, налево. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на низкой перекладине. Развитие координационных способностей.	текущий
38	11)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	текущий
39	12)	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных спо-способностей.	текущий
40	13)	Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	текущий
41	14)	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Подтягивание.	тематич
42	15)	Лазание по гимнастической стенке. Ору в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	текущий
43	16)	ОРУ в движении. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра 17«Фигуры». Развитие си-ловых способностей.	текущий
44	17)	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.. ОРУ в движении.. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	текущий
45	18)	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.. ОРУ в движении.. Игра «Четыре мяча». Развитие силовых способностей.	текущий
		Раздел 5. Знания о физической культуре (4 часа)	
46	1)	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	текущий
47	2)	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	текущий
48	3)	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	текущий
49	4)	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	текущий
		Раздел 6. Кроссовая подготовка (14 часов)	
50	1)	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности. Подвижная игра «Пятнашки».	текущий
51	2)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие выносливости.	тематич
52	3)	Чередование ходьба и бега. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	текущий

53	4)	Чередование ходьба и бега. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	текущий
54	5)	Повторение содержания прошлого урока. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	тематич
55	6)	Повторение содержания прошлого урока. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	текущий
56	7)	Равномерный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	текущий
57	8)	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Третий лишний».	текущий
58	9)	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Понятие «здоровье».	тематич
59	10)	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Развитие выносливости.	текущий
60	11)	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
61	12)	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
62	13)	Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий
63	14)	Метание малого мяча в цель *(2 х 2)* с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий
		Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола (11 часов)	
64	1)	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	текущий
65	2)	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	текущий
66	3)	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	тематич
67	4)	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	текущий
68	5)	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	текущий
69	6)	Передача баскетбольного мяча с места. Подвижная игра «Круговая охота».	текущий

		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	
70	7)	Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	текущий
71	8)	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	текущий
72	9)	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	текущий
73	10)	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	текущий
74	11)	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	текущий
		Раздел 8. Подвижные игры (6 часов)	
75	1)	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
76	2)	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	тематич
77	3)	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	текущий
78	4)	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
79	5)	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
80	6)	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий
		Раздел 9. Легкая атлетика (10 часов)	
81	1)	ТБ на занятиях легкой атлетике. Бег 20-30 метров. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Ловишка».	тематич
82	2)	Разучить беговые упражнения. Бег 30 метров.	текущий
83	3)	Беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ.	текущий
84	4)	Круговая эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	текущий
85	5)	Бег. Метание на дальность и в цель.	текущий
86	6)	Бег. Метание на дальность. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	текущий
87	7)	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	текущий
88	8)	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	текущий
89	9)	Специальные беговые упражнения. «Челночный» бег.	текущий
90	10)	ОРУ. «Челночный» бег. Подвижная игра «Защита укрепления».	тематич
		Раздел 10. Повторение и резервные часы (9 часов)	
91	1)	Повторение учебного материала.	текущий
92	2)	Повторение учебного материала.	текущий
93	3)	Повторение учебного материала.	текущий
94	4)	Повторение учебного материала.	текущий
95	5)	Повторение учебного материала.	текущий
96	6)	Повторение учебного материала.	текущий
97	7)	Повторение учебного материала.	текущий

98	8)	Повторение учебного материала.	текущий
99	9)	Повторение учебного материала.	текущий

Приложение 2.

В 1 классе безотметочное обучение.

Освоение учащимися отдельных умений оценивается знаками +, +/-, -.

«+» обозначает, что умение сформировано в полном объёме.

«+/-» обозначает, что умение сформировано частично: учащийся выполняет задание с незначительными ошибками.

«-» умение не сформировано.