

Министерство образования Республики Саха (Якутия)  
Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образования» администрации МР  
«Сунтарский улус (район)»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Бордонская средняя общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО:

на заседании МО

Протокол № \_\_\_\_\_

от « 23 » августа 2016 г.

Руководитель МО М.И.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Спирова Д.Н.

/Спирова Д.Н./

от « 29 » августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Л.И.И.

/Л.И.И. В.Т./

от « 29 » августа 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На 2016-2017 учебный год

Степень обучения (класс) среднее (полное) общее образование 1 класс

Количество часов 3 часов в неделю

Учитель: Кычкин Станислав Николаевич

## 1. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

## 2. Общая характеристика учебного предмета, курса

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двига-

тельных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Количество учебных часов.** На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов:

**Учебно-методический комплект по физической культуре:** Стандарт начального общего образования по физической культуре.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе — 99 ч**, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

### **4. Ценностные ориентиры**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- 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;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **6. Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).



**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

**Подвижные и спортивные 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.

## 7. Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| Что надо знать            |                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>                                        |
| <p><b>Современные Олимпийские игры</b><br/>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>                                                                |
| <p><b>Что такое физическая культура</b><br/>Физическая культура как система регулярных занятий физическими<sup>1</sup> упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p> | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p> |
| <p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b></p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Личная гигиена</b><br/>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>                                                                                                                                                                                        | <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>                                                                  |
| <p><b>Закаливание</b><br/>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>                                                                                                                                                                                                              | <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> |
| <p><b>Мозг и нервная система</b><br/>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p> | <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>                                                                                   |
| <p><b>Органы дыхания</b><br/>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>                                                                                                                                                      | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>                                                                                                                                                    |
| <p><b>Органы пищеварения</b><br/>Работа органов пищеварения.<br/>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Пища и питательные вещества</b><br/>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>           |
| <p><b>Вода и питьевой режим</b><br/>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Тренировка ума и характера</b><br/>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.<br/><br/>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p><b>Спортивная одежда и обувь</b><br/>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спор-</p>          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| де и обуви для занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | тивной одеждой и обувью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p> | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p><b>Первая помощь при травмах</b></p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Что надо уметь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b><br/> <b>1—2 классы</b><br/> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.<br/> <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.<br/> <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 ×</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10м, эстафеты с бегом на скорость.<br/> <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.<br/> <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).<br/> <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).<br/> <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ствола деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<math>2 \times 2</math> м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (<math>2 \times 2</math> м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре 1 класс**

| № | Тема уро-ка                                              | Тип урока<br>Кол-во ча-сов  | Планируемые резуль-таты<br>(предметные)                                                                                               | Планируемые результаты<br>(личностные и метапредметные)<br>Характеристика деятельности |                                                                |                                                                |                                                                     | Обо-рудо-вание      | Дата  |
|---|----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
|   |                                                          |                             |                                                                                                                                       | Личностные<br>УУД                                                                      | Познаватель-ные УУД                                            | Коммуника-тивные<br>УУД                                        | Регулятив-ные УУД                                                   |                     |       |
|   | Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа) |                             |                                                                                                                                       |                                                                                        |                                                                |                                                                |                                                                     |                     |       |
| 1 | Как будем трениро-ваться                                 | Вводный<br>(1 час)          | Знать:<br>-правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;<br>- подбор одежды и обуви для спортивных занятий. | Развивать готовность к сотрудничеству.                                                 | Умение стро-иться по ро-сту, выпол-нять простые команды.       | Познако-миться с учителем и одноклас-никами.                   | Различать допустимые и недопу-стимые формы по-ведения.              | Нагля-дные посо-бия | 01\09 |
| 2 | Влияние физиче-ских упр-ий на здо-ровье че-ловека.       | Теорети-ческий<br>(1 час)   | Знать:<br>-понятия: гибкость, сила, скорость, вы-носливость;<br>-значение этих ка-честв для человека.                                 | Стремление к физиче-скому со-вершенству.                                               | Способы раз-вития физи-ческих ка-честв.                        | Понимание ценности человеческой жизни.                         | Бережное отношение к другим лю-дям.                                 |                     | 02\09 |
| 3 | Как обо-рудовать спортив-ный уго-лок дома.               | Комбини-рованный<br>(1 час) | Знать:<br>- организация места занятий физическими упражнениями;<br>Безопасность выпол-нения физических                                | Стремление к самостоя-тельному физическо-му совер-шенству.                             | Организация деятельности с учётом тре-бований её безопасности. | Взаимодей-ствие с ро-дителями, уметь фор-мулировать свои цели. | Бережно об-ращаться с инвентарём, соблюдать требования техники без- |                     | 05\09 |

|                                                                  |                                                                                                     |                          |                                                                                                                               |                                                                                |                                                       |                                                                                |                                                                        |                            |       |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|
|                                                                  |                                                                                                     |                          | упражнений;<br>Спортивное оборудо-<br>вание.                                                                                  |                                                                                |                                                       |                                                                                | опасности к<br>месту про-<br>ведения                                   |                            |       |
| <b>Раздел программы «Физическое совершенствование» (93 часа)</b> |                                                                                                     |                          |                                                                                                                               |                                                                                |                                                       |                                                                                |                                                                        |                            |       |
| <b>«Лёгкая атлетика» (12 часов).</b>                             |                                                                                                     |                          |                                                                                                                               |                                                                                |                                                       |                                                                                |                                                                        |                            |       |
| 4                                                                | Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну                                                    | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>-построение по росту;<br>Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!                                 | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.                     | Умение строиться по росту, выполнять простые команды. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Технически правильно выполнять простые (строевые) действия             |                            | 08\09 |
| 5                                                                | Беговая змейка                                                                                      | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>-построение по росту;<br>-бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | Формировать потребности к ЗОЖ.                                                 | Умение контролировать скорость и расстояние при беге. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.                          | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. | Флажки, конусы             | 09\09 |
| 6                                                                | Бег коротким, средним и длинным шагом.<br><i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег</i> | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>-длину шага;<br>- каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию;<br>- понятия скорость и ускорение.              | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний. | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.      | Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.                              | Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.                     | Флажки, конусы, секундомер | 12\09 |

|    |                                                 |                          |                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                        |                                                                       |                                                                                  |                                  |       |
|----|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|
|    | <i>на выносливость</i>                          |                          |                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                        |                                                                       |                                                                                  |                                  |       |
| 7  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта. | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>-медленный бег;<br>-быстрый бег;<br>-ускорение.                                                        | Стремление преодолеть себя.                                                                      | Умение контролировать скорость, ускоряться.            | Проявлять упорство и выносливость.                                    | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. |                                  | 15\09 |
| 8  | Бег в чередовании с ходьбой до 150м.            | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;<br>-равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Уметь выбрать нужный для себя темп бега.               | Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | Уметь через диалог разрешать конфликты.                                          | Флажки, конусы                   | 16\09 |
| 9  | Бег с преодолением препятствий.                 | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- бег с высоким подниманием бедра;<br>- способы преодоления препятствий;                               | Стремление к физическому развитию.                                                               | Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.         | Уметь через диалог разрешать конфликты.                                          | Кубики, скакалки, флажки, конусы | 19\09 |
| 10 | Попрыгунчики                                    | Соревновательный         | Знать:                                                                                                           | Проявлять качества си-                                                                           | Совершенствовать                                       | Умение аргументиро-                                                   | Соблюдать правила тех-                                                           | Скакалки                         | 22\09 |

|    |                                                        |                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                |                                                                                      |                                                            |       |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                        | (1 час)                          | -прыжки на месте;<br>- прыжки на ногах по-<br>очерёдно;<br>-прыжки на скакалке                                    | лы, быстро-<br>ты, вынос-<br>ливости и<br>координа-<br>ции при вы-<br>полнении<br>прыжковых<br>упр-ний                                                     | навыки в<br>прыжках на<br>скакалке                                        | вать свое<br>мнение,<br>убеждать и<br>уступать.                                                | ники без-<br>опасности<br>при выпол-<br>нении<br>прыжковых<br>упр-ний                |                                                            |       |
| 11 | Прыжки с<br>продвиже-<br>нием.<br>Личная ги-<br>гиена. | Соревно-<br>вательный<br>(1 час) | Знать:<br>- прыжки на двух но-<br>гах вперёд, назад, ле-<br>вым и правым боком;<br>- правила личной ги-<br>гиены. | Проявлять<br>качества ко-<br>ординации<br>при выпол-<br>нении<br>прыжковых<br>упр-ний.<br>Выполнять<br>правила ги-<br>гиены и<br>свой распо-<br>рядок дня. | Умение осо-<br>знанно стро-<br>ить свой ра-<br>бочий день.                | Умение<br>слушать<br>чужое мне-<br>ние, обсуж-<br>дать и от-<br>стаивать<br>свою пози-<br>цию. | Умение кор-<br>ректировать,<br>вносить из-<br>менения в<br>свой распо-<br>рядок дня. | Ска-<br>кал-<br>ки,<br>нагля<br>дные посо-<br>бия          | 23\09 |
| 12 | Дальний<br>прыжок                                      | Игровой (1<br>час)               | Знать:<br>-технику выполнения<br>прыжка в длину с ме-<br>ста;<br>- правила игры<br>«Прыжки через верё-<br>вочку»  | Стремление<br>выполнить<br>лучший свой<br>прыжок.                                                                                                          | Уметь вы-<br>полнять<br>прыжок в<br>длину с места<br>самостоя-<br>тельно. | Уметь под-<br>держивать<br>слабого иг-<br>рока, уметь<br>достойно<br>проигры-<br>вать.         | Самостоя-<br>тельно оце-<br>нивать свои<br>физические<br>возможно-<br>сти.           | Ска-<br>кал-<br>ки,<br>вере-<br>воч-<br>ка,<br>кону-<br>сы | 26\09 |
| 13 | Прыжки<br>со скакал-                                   | Комбини-<br>рованный             | Знать:<br>- прыжки на двух но-                                                                                    | Развивать<br>координа-                                                                                                                                     | Уметь вы-<br>полнять                                                      | Находить<br>ошибки при                                                                         | Объективно<br>оценивать                                                              |                                                            | 29\09 |

|                                                                  |                           |                          |                                                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                             |                                                                 |                                                                               |                          |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
|                                                                  | кой.                      | (1 час)                  | гах через скакалку;<br>-осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.                                                     | ционные способности.                                                      | прыжок на скакалке.                                                                                                         | выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.            | свои умения.                                                                  |                          |       |
| 14                                                               | Упражнения с малым мячом. | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>-бросок и ловля мяча над собой;<br>бросок и ловля мяча в парах;                                                     | Развивать координационные способности.                                    | Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.                                                                       | Контролировать свои действия.                                   | Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.                    |                          | 30\09 |
| 15                                                               | Метание малого мяча цель. | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- технику выполнения метания малого мяча в цель;                                                                    | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.  | Осваивать технику метания малого мяча в цель.                                                                               | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.               | Флажки, малые мячи, щиты | 03\10 |
| <b>Раздел программы «Способы физической деятельности» 3 часа</b> |                           |                          |                                                                                                                               |                                                                           |                                                                                                                             |                                                                 |                                                                               |                          |       |
| 16                                                               | «Зачем нужен режим дня?»  | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;<br>- необходимость соблюдения режима. | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической |                                                                 | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. |                          | 06\10 |

|                                                |                                             |                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                        |                                                               |                                                  |      |       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|-------|
|                                                |                                             |                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                         | культуры.                                                              |                                                               |                                                  |      |       |
| 17                                             | Простейшие закалывающие процедуры.          | Комбинированный (1 час) | Знать:<br>- значение закалывания; влияние на здоровье человека.                                                                                                                | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.                                  | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закалывания. | Контролировать свои действия.                                 | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.    |      | 07\10 |
| 18                                             | Физическая нагрузка и её влияние на сердце. | Комбинированный (1 час) | Знать:<br>Представление о физических нагрузках;<br>- как действуют физические упражнения на мышцы человека;<br>- как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса. | Бережное отношение к своему здоровью.                                                   | Необходимость отслеживания состояния здоровья.                         | Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику  | Бережное отношение к другим людям.               |      | 10\10 |
| <b>«Подвижные и спортивные игры» (15часов)</b> |                                             |                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                                        |                                                               |                                                  |      |       |
| 19                                             | Правила в игре, их значение.                | Игровой (1 час)         | Знать:<br>-необходимость соблюдения правил игры;<br>-умение работать (играть) в команде.                                                                                       | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Технически правильно выполнять двигательные действия.                  | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |      | 13\10 |
| 20                                             | Игра «К                                     | Игровой (1              | Знать:                                                                                                                                                                         | Стремле-                                                                                | Уметь играть                                                           | Уметь со-                                                     | Соблюдать                                        | Флаж | 14\10 |



|    |                                                          |                 |                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                         |                                                                                        |                                                                             |                             |       |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|
|    | своим флажкам». <i>Правила поведения и безопасность.</i> | час)            | - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря;<br>- правила игры;<br>- уметь строиться в колонну, в шеренгу. | ние к победе, умение достойно проигрывать.                                               | в подвижные игры с бегом.                                               | трудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»                  | дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.           | ки разного цвета или кубики |       |
| 21 | Олимпийские игры, их история.                            | Комбинированный | Знать:<br>- историю развития физической культуры;<br>- Олимпийские виды спорта.                                                                    | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.                               | Факты истории развития физической культуры.                             | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства.            |                             | 17\10 |
| 22 | Игра «Лиса и куры».                                      | Игровой (1 час) | Знать:<br>- организующие команды и приемы построения и перестроения;<br>- правила игры;<br>- уметь ускоряться;<br>- менять направление бега.       | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.                                   | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Конусы, флажки              | 20\10 |
| 23 | Игра «Два мороза». <i>Правила</i>                        | Игровой (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>- знать слова ведущих;                                                                                                | Осваивать универсальные                                                                  | Умение самостоятельно выработать                                        | Взаимодействовать в парах при                                                          | Различать ситуации поведения в                                              | Конусы, флаж                | 21\10 |

|    |                              |                          |                                                                                  |                                                                                         |                                                       |                                                                            |                                                                 |                                              |       |
|----|------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
|    | организации и проведения игр |                          | -менять скорость бега;<br>- координировать движения.                             | умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                        | стратегию игры.                                       | выполнении технических действий в игре.                                    | подвижных играх.                                                | ки, гимнастические скамейка                  |       |
| 24 | Игра «Кто дальше бросит».    | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>- технику метания малого мяча на дальность с места. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.                                      | Осваивать технику метания малого мяча.                | Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.               | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи | 24\10 |
| 25 | Игра «Пятнашки».             | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры;<br>- бег с ускорением и изменением направления.        | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.   |                                              | 27\10 |
| 26 | Игра                         | Игровой (1               | Знать:                                                                           | Проявлять                                                                               | Развивать                                             |                                                                            | Умение кор-                                                     | Конус-                                       | 28\10 |

|    |                             |                          |                                                                                                             |                                                                               |                                                                     |                                                                             |                                                                                           |                                              |       |
|----|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
|    | «Прыгающие воробушки».      | час)                     | - правила игры;<br>- прыжки на одной ноге;<br>- прыжки с поочерёдной сменой ноги.                           | координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | выдержку, прыгучесть во время игры.                                 |                                                                             | ректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры. | сы, скалки                                   |       |
| 27 | Игра «Метко в цель».        | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>- технику метания малого мяча в цель.                                          | Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель                          | Осваивать технику метания малого мяча                               | Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча                            | Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи | 31\10 |
| 28 | Правила проведения эстафет. | комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- линия старта;<br>- условия передачи эстафеты;<br>- техника безопасности при выполнении эстафет. | Воспитывать в себе волю к победе.                                             | Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.      | Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.               |                                              | 03\11 |
| 29 | Эстафеты с обручем.         | Соревновательный         | Знать:<br>- правила игры;                                                                                   | Проявлять внимание,                                                           | Осваивать технику вла-                                              | Взаимодействовать в                                                         | Соблюдать правила тех-                                                                    | Эстафет-                                     | 14\11 |

|    |                                                                         |                          |                                                                                                            |                                                                |                                         |                                                                          |                                                                 |                             |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|
|    |                                                                         | (1 час)                  | - правила передачи эстафеты;<br>- упражнения с обручем.                                                    | быстроту и ловкость во время эстафет                           | дения обручем                           | группах при выполнении технических действий в играх                      | ники безопасности при проведении эстафет                        | ные палочки, обручи, конусы |       |
| 30 | Игра «Точный расчет». <i>Роль слуха и зрения при движении человека.</i> | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры;<br>- как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.                                  | Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. | Осваивать строевые команды.             | Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.                       | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.   | Кубики разного цвета        | 17\11 |
| 31 | Игра «Караси и щука»                                                    | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры;<br>- ориентироваться на игровом поле;<br>- быстрый бег с изменением направления. | Уметь активно включаться в коллективную деятельность.          | Стремиться найти свою стратегию в игре. | Проявлять положительные качества личности.                               | Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме. |                             | 18\11 |
| 32 | Эстафеты с мячом.                                                       | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>- передачу мяча;<br>- броски и ловлю мяча.                                    | Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет.      | Осваивать технику владения мячом.       | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.  | Конусы, эстафетные палочки, | 21\11 |

|                                                    |                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                   |                                                       |       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
|                                                    |                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                   | ма-<br>лые,<br>сред-<br>ние и<br>боль-<br>шие<br>мячи |       |
| 33                                                 | Игра<br>«Зайцы в<br>огороде».                                                                                                                                    | Игровой (1<br>час)              | Знать:<br>- правила игры;<br>-ориентироваться на<br>игровом поле;<br>-быстрый бег с измене-<br>нием направления                                                   | Развивать<br>стремление<br>к сотру-<br>дничеству и<br>стремление<br>к победе.                                                            | Уметь кон-<br>тролировать<br>скорость и<br>менять<br>направлена<br>при беге.                  | Взаимодей-<br>ствовать в<br>группах при<br>выполнении<br>игровых<br>действий.      | Уметь кор-<br>ректировать<br>и вносить<br>изменения в<br>свое поведе-<br>ние.     |                                                       | 24\11 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</b> |                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                   |                                                       |       |
| 34                                                 | Мы солда-<br>ты!<br>Игра<br>«Стано-<br>вись-<br>разой-<br>дись».<br><i>Соблюде-<br/>ние техни-<br/>ки без-<br/>опасности<br/>на уроках<br/>гимнасти-<br/>ки.</i> | Комбини-<br>рованный<br>(1 час) | Знать:<br>- правила поведения и<br>технику безопасности<br>на уроках гимнастики;<br>-строевые действия в<br>шеренге и колонне;<br>-выполнение строевых<br>команд. | Стремле-<br>ние к фи-<br>зическому<br>совершен-<br>ству: раз-<br>витие и<br>укрепление<br>правиль-<br>ной осан-<br>ки, коор-<br>динации. | Различать и<br>выполнять<br>строевые ко-<br>манды: «Рав-<br>няйся!»<br>«Смирно!»<br>«Вольно!» | Уметь со-<br>трудничать<br>при выпол-<br>нении сов-<br>местных<br>упражне-<br>ний. | Соблюдать<br>правила тех-<br>ники без-<br>опасности на<br>уроках гим-<br>настики. | Ку-<br>бики<br>раз-<br>ного<br>цвета,<br>флаж-<br>ки  | 25\11 |
| 35                                                 | Размыка-<br>ние в ше-<br>ренге и                                                                                                                                 | Комбини-<br>рованный<br>(1 час) | Знать:<br>-перестроение из ше-<br>ренги в колонну и об-                                                                                                           | Стремле-<br>ние к фи-<br>зическому                                                                                                       | Осваивать<br>универсаль-<br>ные умения,                                                       | Осваивать<br>универсаль-<br>ные умения                                             | Соблюдать<br>правила тех-<br>ники без-                                            | Флаж-<br>ки,<br>гимна                                 | 28\11 |

|    |                                                                        |                          |                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                             |                              |       |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|
|    | колонне на месте.<br>ОРУ с гимнастическими палками.<br>Игра «Совушка». |                          | ратно;<br>- выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.                                            | совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).<br>Осваивать ОРУ с предметами. | по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.                                | опасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.                              | настистические палки         |       |
| 36 | Повороты на месте налево и направо.<br>ОРУ с гимнастическими палками.  | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- правая, левая сторона;<br>- повороты под счёт;<br>- показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. | Совершенствование осанки и координации.                             | Выполнение строевых команд под счет.<br>Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.        | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Флажки, гимнастические палки | 01\12 |
| 37 | Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.                | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- ходьба широким шагом;<br>- выпады;<br>- приседы и полуприседы.                                               | Развитие гибкости, ловкости.                                        | Знать технику выполнения двигательных действий.                                                       | Находить ошибки, уметь их исправлять.                                                                                         |                                                                                             |                              | 02\12 |
| 38 | Упоры,                                                                 | Групповой                | Знать:                                                                                                                   | Развитие                                                            | Уметь вы-                                                                                             | Осваивать                                                                                                                     | Соблюдать                                                                                   | Гим-                         | 05\12 |

|    |                                                                                |                   |                                                                               |                                                                                |                                                                                                                       |                                                        |                                                                                  |                                                            |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
|    | виды упоров.                                                                   | (1 час)           | -упор присев;<br>-упор лёжа;<br>-упор согнувшись.                             | координационных способностей.                                                  | полнять акробатические элементы отдельно.                                                                             | универсальные умения работы по группам самостоятельно. | правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.           | настильные маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки |       |
| 39 | Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Групповой (1 час) | Знать:<br>- группировка;<br>- перекаты назад из седа в группировке и обратно. | Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. | Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.   | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Гимнастические маты, флажки, гимнастические ска-           | 08\12 |

|    |                                                                                                                      |                                 |                                                                    |                                                          |                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                                                                      |                                 |                                                                    |                                                          |                                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                    | мей-<br>ки,<br>кар-<br>точки                                                                                              |       |
| 40 | Передви-<br>жение по<br>гимнасти-<br>ческой<br>стенке<br>вверх и<br>вниз.                                            | Комбини-<br>рованный<br>(1 час) | Знать:<br>- способы передвиже-<br>ния по гимнастической<br>стенке. | Проявлять<br>внимание,<br>ловкость,<br>координа-<br>цию. | Описывать<br>технику гим-<br>настических<br>упражнений<br>прикладной<br>направленно-<br>сти  | Оказывать<br>помощь и<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. | Соблюдать<br>правила тех-<br>ники без-<br>опасности<br>при выпол-<br>нении гим-<br>настических<br>упражнений<br>прикладной<br>направлен-<br>ности. |                                                                                                                           | 09\12 |
| 41 | Передви-<br>жение по<br>гимнасти-<br>ческой<br>стенке го-<br>ризон-<br>тально ли-<br>цом и спи-<br>ной к опо-<br>ре. | Комбини-<br>рованный<br>(1 час) | Знать:<br>- способы передвиже-<br>ния по гимнастической<br>стенке. | Проявлять<br>внимание,<br>ловкость,<br>координа-<br>цию. | Описывать<br>технику гим-<br>настических<br>упражнений<br>прикладной<br>направленно-<br>сти. | Оказывать<br>помощь и<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. | Соблюдать<br>правила тех-<br>ники без-<br>опасности<br>при выпол-<br>нении гим-<br>настических<br>упражнений<br>прикладной<br>направлен-<br>ности  | Гим-<br>насти-<br>стиче-<br>ские<br>маты,<br>гимна-<br>насти-<br>стиче-<br>ские<br>ска-<br>мей-<br>ки,<br>гимна-<br>насти | 12\12 |



|    |                                                                        |                                 |                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                |       |
|----|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                        |                                 |                                                                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                             |                                                                              | стиче<br>че-<br>ские<br>стен-<br>ки                                                                                                                                                                            |       |
| 42 | Передви-<br>жение по<br>гимнасти-<br>ческой<br>скамейке,<br>по бревну. | Комбини-<br>рованный<br>(1 час) | Знать:<br>- способы передвиже-<br>ния по гимнастической<br>скамейке (ходьба, под-<br>тягивание руками лежа<br>на животе, перемеще-<br>ние на четвереньках). | Развивать<br>внимание,<br>ловкость,<br>координа-<br>цию дви-<br>жений. | Совершен-<br>ствовать спо-<br>собы пере-<br>движения по<br>гимнастиче-<br>ской скамей-<br>ке, выявлять<br>и характери-<br>зовать ошиб-<br>ки при вы-<br>полнении<br>упражнений<br>на скамейке. | Осваивать<br>универсаль-<br>ные умения<br>по взаимо-<br>действию в<br>группах при<br>работе на<br>скамейке. | Уметь кор-<br>ректировать<br>свои дей-<br>ствия и дей-<br>ствия в<br>группе. | Гим-<br>насти<br>стиче<br>че-<br>ские<br>маты,<br>флаж<br>ки,<br>гимна<br>насти<br>стиче<br>че-<br>ские<br>ска-<br>мей-<br>ки,<br>куби-<br>ки,<br>ме-<br>шоч-<br>ки,<br>гимна<br>насти<br>стиче<br>че-<br>ское | 15\12 |

|    |                                                                        |                                      |                                                            |                                                                                         |                                                                       |                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                             |       |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                        |                                      |                                                            |                                                                                         |                                                                       |                                                                                         |                                                                                         | брев-<br>но                                                                                                                 |       |
| 43 | Лазанье по канату.                                                     | Комбини-<br>рованный<br>(1 час)      | Знать:<br>- технику лазанья по канату.                     | Проявлять<br>выносли-<br>вость, си-<br>лу, коор-<br>динацию.                            | Описывать<br>универсаль-<br>ные действия<br>при лазаньи<br>по канату. | Взаимодей-<br>ствовать и<br>проявлять<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. | Взаимодей-<br>ствовать и<br>проявлять<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. | Гим-<br>насти<br>стиче-<br>че-<br>ские<br>маты,<br>гимна-<br>насти<br>стиче-<br>че-<br>ские<br>ска-<br>мей-<br>ки,<br>канат | 16\12 |
| 44 | Совершенство-<br>вание<br>лазанья по<br>канату.                        | Комбини-<br>рованный<br>(1 час)      | Знать:<br>- технику лазанья по канату.                     | Проявлять<br>выносли-<br>вость, си-<br>лу, коор-<br>динацию.                            | Описывать<br>универсаль-<br>ные действия<br>при лазаньи<br>по канату. | Взаимодей-<br>ствовать и<br>проявлять<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. | Взаимодей-<br>ствовать и<br>проявлять<br>взаимовы-<br>ручку при<br>работе в па-<br>рах. |                                                                                                                             | 19\12 |
| 45 | Произ-<br>вольное прео-<br>доло-<br>ние про-<br>стых пре-<br>пятствий. | Урок-<br>путеше-<br>ствие (1<br>час) | Уметь найти свой спо-<br>соб преодоления пре-<br>пятствий. | Активно<br>включать-<br>ся в рабо-<br>ту, прояв-<br>лять сме-<br>калку и со-<br>образи- | Уметь орга-<br>низовать са-<br>мостоятель-<br>ную деятель-<br>ность.  | Управлять<br>эмоциями<br>при обще-<br>нии со<br>сверстника-<br>ми.                      | Технически<br>правильно<br>выполнять<br>действия.                                       |                                                                                                                             | 22\12 |

|    |                                                                                 |                          |                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                    |                                 |                                                                                                            |                                                                                                     |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                                 |                          |                                                                                                                                                   | тельность.                                                                                          |                                                                    |                                 |                                                                                                            |                                                                                                     |       |
| 46 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Осваивать работу по отделениям. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | Гимнастические маты, обручи, гимнастические скамейки, кубики, мешочки, флажки, конусы, большие мячи | 23\12 |
| 47 | Ходьба по гимнасти-                                                             | Групповой (1 час)        | Знать:<br>- обычная ходьба;                                                                                                                       | Формировать пра-                                                                                    | Совершенствовать тех-                                              | Осваивать работу по             | Уметь корректировать                                                                                       | Гимнасти                                                                                            | 26\12 |

|    |                                                                       |                         |                                                                                                                                 |                                             |                                                                                     |                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                         |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | ческой скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i> |                         | - ходьба с различным положением рук;<br>- ходьба с перешагиванием через предметы;<br>- ходьба в равновесии (мешочек на голове). | вильную осанку, учиться держать равновесие. | нику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | отделениям.                   | свои действия и действия в группе. | стиче-<br>че-<br>ские<br>маты,<br>флажки,<br>гимнасти-<br>стиче-<br>че-<br>ские<br>ска-<br>мей-<br>ки,<br>куби-<br>ки,<br>ме-<br>шоч-<br>ки,<br>обру-<br>чи,<br>гимна-<br>насти<br>стиче-<br>че-<br>ское<br>брев-<br>но |       |
| 48 | Танцевальные шаги.                                                    | Комбинированный (1 час) | Знать:<br>- приставные шаги;<br>- подскоки;                                                                                     | Формировать правильную                      | Описывать технику выполнения                                                        | Уметь сотрудничать при выпол- | Уметь корректировать свои дей-     | Музыкаль-                                                                                                                                                                                                               | 12\01 |

|                                |                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                                                                             |                                                                         |                                                               |                                                         |       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|
|                                | Контроль и регуляция движения.                                                                                |                          | - шаги польки.                                                                                                                                                                  | осанку, учиться держать равновесие.                                            | танцевальных шагов.                                                         | нении совместных упражнений.                                            | ствия и действия в группе.                                    | ное сопровождение                                       |       |
| <b>«Лыжные гонки» (21 час)</b> |                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                                                                             |                                                                         |                                                               |                                                         |       |
| 49                             | Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе | Вводный урок (1 час)     | Знать:<br>- требования к одежде и обуви во время занятий на улице;<br>- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;<br>- требования к температурному режиму. | Персональный подбор лыжного инвентаря.                                         | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Уметь слушать и вступать в диалог.                                      | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки | 13\01 |
| 50                             | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.                                                              | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);<br>- способы передвижения на лыжах.                                                                               | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.                   | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б.                                                          | Лыжи, лыжные палки                                      | 16\01 |
| 51                             | Перенос тяжести                                                                                               | Комбинированный          | Знать:<br>- перенос тяжести тела                                                                                                                                                | Совершенствование                                                              | Уметь координиро-                                                           | Оказывать бескорыст-                                                    | Соблюдать технику без-                                        |                                                         | 19\01 |

|    |                                                                          |                          |                                                                                                                             |                                                                         |                                                                      |                                                                         |                                          |                    |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|-------|
|    | тела с лыжи на лыжу.                                                     | (1 час)                  | на месте; перенос тяжести тела в движении.                                                                                  | передвижения на лыжах ступающим шагом.                                  | вать свои движения стоя на лыжах.                                    | ную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.               | опасности на занятиях лыжной подготовки. |                    |       |
| 52 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.                        | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.                                                               | Совершение передвижения на лыжах скользящим шагом.                      | Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б.                                     | Лыжи, лыжные палки | 20\01 |
| 53 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше». | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок;<br>- правила игры;<br>- менять направление движения на лыжах. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.      | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б.                                     | Лыжи, лыжные палки | 23\01 |
| 54 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.                         | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.                                                                | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.      | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню об-          | Т.Б.                                     | Лыжи, лыжные палки | 26\01 |

|    |                                                   |                          |                                                                            |                                                                                     |                                                                 |                                                                         |      |                    |       |
|----|---------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|-------|
|    |                                                   |                          |                                                                            |                                                                                     |                                                                 | гоняющему.                                                              |      |                    |       |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.               | Совершенствовать технику передвижения на лыжах.                                     | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки | 27\01 |
| 56 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.               | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки | 30\01 |
| 57 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.               | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки | 02\02 |
| 58 | Повороты.                                         | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; | Развитие внимания, координации, скоро-                                              | Осваивать технику выполнения поворотов.                         | Осваивать универсальные умения в проведе-                               | Т.Б. | Лыжи, лыжные       | 03\02 |

|    |                                    |                          |                                                                                                        |                                                                         |                                                                 |                                                                         |      |                                                |       |
|----|------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|-------|
|    |                                    |                          | - правила игры;<br>- правила проведения эстафет на лыжах.                                              | сти и выносливости.                                                     |                                                                 | нии подвижных игр на улице.                                             |      | палки, флажки                                  |       |
| 59 | Игра «На буксире».                 | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры;<br>- менять направление движения на лыжах.                                   | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |      |                                                | 06\02 |
| 60 | Повороты переступанием в движении. | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- технику поворота в движении;<br>- как использовать изученные способы перемещения на лыжах. | Развитие координации.                                                   | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.            | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.     | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки | 09\02 |
| 61 | Эстафеты на лыжах.                 | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- правила лыжных эстафет;<br>- менять направление движения на лыжах;                         | Проявлять качества координации при передвижении на                      | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.            | Осваивать универсальные умения в проведении по-                         | Т.Б. |                                                | 10\02 |



|    |                                                                 |                          |                                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                     |                                                                            |      |                    |       |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|-------|
|    |                                                                 |                          | -технику поворота в движении.                                                                                     | лыжах, выносливость.                                                                               |                                                                     | движных игр на улице.                                                      |      |                    |       |
| 62 | Подъемы и спуски под уклон.                                     | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- технику спуска в высокой и средней стойке;<br>- подъем «лесенкой»;<br>- правила игры.                 | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.        | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.        | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки | 13\02 |
| 63 | Передвижение на лыжах до 1 км.<br><i>Развитие выносливости.</i> | Урок-путешествие (1 час) | Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.      | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Т.Б. | Лыжи, лыжные палки | 16\02 |
| 64 | Игра «Попади в ворота».                                         | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры;<br>- передвижения на лыжах скользящим шагом;<br>- повороты переступанием.               | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.                      | Т.Б. |                    | 17\02 |
| 65 | Общераз-                                                        | Комбини-                 | Уверенно стоять на                                                                                                | Проявлять                                                                                          | Находить                                                            | Проявлять                                                                  | Т.Б. |                    | 20\02 |

|    |                                                         |                          |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                          |                                                                                          |                                                          |  |       |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|-------|
|    | вивающие упр-ия стоя на лыжах.                          | роvanный (1 час)         | лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. | координацию при выполнении упр-ий.                                                                | ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | трудолюбие и упорство в достижении целей.                                                |                                                          |  |       |
| 66 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- передвижения на лыжах скользящим шагом;<br>- повороты переступанием. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.           | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. | Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий. |  | 24\02 |
| 67 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.         | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- высокая стойка;<br>- средняя стойка;<br>- низкая стойка.             | Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.                                 | При необходимости осуществлять безопасное падение.                       | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.                         | Т.Б.                                                     |  | 27\02 |
| 68 | Совершенствование спуска с горы с изменяющи-            | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- высокая стойка;<br>- средняя стойка;<br>- низкая стойка.             | Проявлять положительные качества личности, упорство                                               | При необходимости осуществлять безопасное па-                            | Организовывать деятельность с учётом требований её                                       | Т.Б.                                                     |  | 02\03 |

|                                              |                                                        |                 |                                                                             |                                                                          |                                                                |                                                                                   |                                                                            |                                            |       |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|                                              | мися стой-ками на лыжах.                               |                 |                                                                             | для освоения знаний.                                                     | дение.                                                         | безопасности.                                                                     |                                                                            |                                            |       |
| 69                                           | Торможение.                                            | Игровой (1 час) | Знать способы торможения.                                                   | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. | При необходимости осуществлять безопасное падение.             | Оказывать поддержку своим сверстникам.                                            | Технически правильно выполняют двигательные действия.                      |                                            | 03\03 |
| <b>«Подвижные и спортивные игры» (21час)</b> |                                                        |                 |                                                                             |                                                                          |                                                                |                                                                                   |                                                                            |                                            |       |
| 70                                           | Бросок и ловля мяча на месте.<br>Игра «Бросай, поймай» | Игровой (1 час) | Знать:<br>- ловля мяча на месте;<br>- правила игры.                         | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.                        | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | 06\03 |
| 71                                           | Ловля мяча на месте в парах.<br>Игра «Играй, играй»    | Игровой (1 час) | Знать:<br>- передача мяча от груди и ловля мяча в парах;<br>- правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время прове-     | Осваивать технические действия из спортивных игр.              | Осваивать универсальные умения, управ-                                            | Умение корректировать и вносить изменения в поведе-                        | Баскетбольные мячи, рези-                  | 09\03 |

|    |                                   |                 |                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                          |                                                                      |                                                   |       |
|----|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
|    | мяч не теряй».                    |                 |                                                                                             | дения подвижных игр.                                       |                                           | лять эмоциями во время игровой деятельности.                             | ние при работе в парах.                                              | новые мячи, конусы                                |       |
| 72 | Игра «Кто дальше бросит».         | Игровой (1 час) | Знать:<br>- дальний бросок мяча из-за головы;<br>- правила игры.                            | Проявлять силовые качества и точность.                     | Осваивать технику владения мячом.         | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы        | 10\03 |
| 73 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Игровой (1 час) | Знать:<br>- передача мяча снизу на месте;<br>- бросок мяча снизу в цель;<br>- правила игры. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с        | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы, щиты, | 13\03 |

|    |                                            |                         |                                                                                            |                                                            |                                           |                                                                                              |                                                |                                            |       |
|----|--------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|    |                                            |                         |                                                                                            |                                                            |                                           | мячом.                                                                                       |                                                | баскет-больные корзины                     |       |
| 74 | Игра «Метко в цель».                       | Игровой (1 час)         | Знать:<br>- дальний бросок мяча из-за головы;<br>- бросок мяча снизу в цель.               | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. |                                            | 16\03 |
| 75 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Комбинированный (1 час) | Знать:<br>- передача мяча снизу;<br>- передача мяча от груди;<br>- передача мяча от плеча. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах.                                               | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | 17\03 |
| 76 | Ловля мяча на ме-                          | Игровой (1 час)         | Знать:<br>- специальные пере-                                                              | Проявлять ловкость,                                        | Характеризовать и исправ-                 | Осваивать                                                                                    | Выявлять и характери-                          | Баскеткет-                                 | 20\03 |

|    |                      |                 |                                                                                                                   |                                                                               |                                                               |                                                              |                                                                    |                                                   |       |
|----|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
|    | сте и в движении.    |                 | движения без мяча;<br>- передача и ловля мяча на месте;<br>- передача и ловля мяча в движении;<br>- правила игры. | внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.                       | лять ошибки при работе с мячом.                               | универсальные умения работы в парах.                         | зывать ошибки при выполнении упражнений с мячом.                   | больные мячи, резиновые мячи, конусы              |       |
| 77 | Игра «Не оступись».  | Игровой (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>-уметь перемещаться по заданному расстоянию;<br>-уметь преодолевать препятствия.     | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Скакалки, конусы, гимнастические скамейки, обручи | 23\03 |
| 78 | Игра «Мяч по кругу». | Игровой (1 час) | Знать:<br>- правила игры;<br>- передача и ловля мяча на месте;<br>- передача и ловля мяча в движении;             | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.       | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.      | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. |                                                   | 03\04 |

|    |                                                     |                          |                                                                           |                                                                             |                                          |                                                                          |                                                                      |                                            |       |
|----|-----------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
| 79 | Ведение мяча на месте.<br>Игра «Мяч водящему».      | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- ведение мяча на месте правой, левой рукой;<br>- правила игры. | Стремиться к победе в игре.                                                 | Совершенствовать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в группе.                          | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | 06\04 |
| 80 | Ведение мяча в шаге.<br>Игра «Передай другому».     | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой;<br>- правила игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. | Управлять эмоциями во время игры.                                        | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Баскетбольные мячи, резиновые мячи, конусы | 07\04 |
| 81 | Ведение мяча в медленном беге.<br>Эстафета с мячом. | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- ведение мяча в беге правой, левой рукой.                      | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.                   | Осваивать технику владения мячом.        | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.       | Малые и средние мячи, обручи, флажки       | 10\04 |
| 82 | Ведение                                             | Игровой (1               | Знать:                                                                    | Проявлять ко-                                                               | Осваивать                                | Осваи-                                                                   | Осваивать                                                            | Баскет-                                    | 13\04 |

|    |                                           |                 |                                                                                                     |                                                            |                                                                         |                                                                                              |                                                                                          |                                         |       |
|----|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
|    | мяча индивидуально.<br>Игра «Школа мяча». | час)            | - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге;<br>- правила игры.                          | ординацию, силу во время выполнения физических упражнений. | технику владения мячом.                                                 | вать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.      | универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.           | кетбольные мячи, резиновые мячи, конусы |       |
| 83 | Ведение мяча в парах.                     | Игровой (1 час) | Знать:<br>- ведение мяча в парах;<br>- передача и ловля мяча в движении в парах;<br>- правила игры. | Стремиться к победе в игре.                                | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Пляжные мячи, резиновые мячи, конусы    | 14\04 |



|    |                                                        |                          |                                                                   |                                                           |                                                                         |                                                                                              |                                                                                          |                                              |       |
|----|--------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
| 84 | Игра «У кого меньше мячей».                            |                          | Знать:<br>- правила игры;<br>- передача и ловля мяча через сетку. | Стремиться к победе в игре.                               | Совершенствовать технику владения мячом.                                | Осваивать универсальные умения работы в группе.                                              | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.                     |                                              | 17\04 |
| 85 | Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- передача мяча;<br>- ловля мяча;<br>- ведение мяча.    | Стремиться к победе в игре.                               | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Малые и средние мячи, флажки, кубики, обручи | 20\04 |
| 86 | Игра «Точный расчет».                                  | Игровой (1 час)          | Знать:<br>- правила игры.                                         | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков.                                   | Умение высказывать и аргументировать                                                         | Различать допустимые и недопустимые формы поведения                                      | Кубики, флажки                               | 21\04 |

|    |                                               |                                  |                                                                                                                      |                                |                                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |  |       |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|    |                                               |                                  |                                                                                                                      |                                |                                                                                             | свое<br>мнение.                                                                                                                                           | на отдыхе.                                                                                                                     |  |       |
| 87 | Эстафеты<br>с гимна-<br>стическим<br>обручем. | Соревно-<br>вательный<br>(1 час) | Знать:<br>- правила проведения<br>эстафет;<br>-простые упр-ия с об-<br>ручем                                         | Стремиться к<br>победе в игре. | Осваивать<br>двигательные<br>действия, со-<br>ставляющие<br>содержание<br>подвижных<br>игр. | Осваи-<br>вать<br>универ-<br>сальные<br>умения<br>управ-<br>лять<br>эмоция-<br>ми в<br>процес-<br>се учеб-<br>ной и<br>игровой<br>дея-<br>тельно-<br>сти. | Осваивать<br>универ-<br>сальные<br>умения в<br>самостоя-<br>тельной<br>организа-<br>ции и про-<br>ведении<br>подвижных<br>игр. |  | 24\04 |
| 88 | Игра «Два<br>мяча».                           | Игровой (1<br>час)               | Знать:<br>- правила игры;<br>- выполнять переста-<br>новки во время игры;<br>- передача и ловля мяча<br>через сетку. | Стремиться к<br>победе в игре. | Совершен-<br>ствовать тех-<br>нику владения<br>мячом.                                       | Осваи-<br>вать<br>универ-<br>сальные<br>умения<br>работы<br>в груп-<br>пе.                                                                                | Умение<br>корректи-<br>ровать и<br>вносить<br>изменения<br>в поведе-<br>ние во<br>время иг-<br>ры.                             |  | 27\04 |
| 89 | Совершен-<br>ствование                        | Игровой (1<br>час)               | Знать:<br>- правила игры;                                                                                            | Стремиться к<br>победе в игре. | Совершен-<br>ствовать тех-                                                                  | Осваи-<br>вать                                                                                                                                            | Умение<br>корректи-                                                                                                            |  | 28\04 |

|                                    |                                      |                         |                                                                                 |                                                                               |                                                  |                                                                   |                                                                            |                |       |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
|                                    | игры «Два мяча».                     |                         | - выполнять перестановки во время игры;<br>- передача и ловля мяча через сетку. |                                                                               | нику владения мячом.                             | универсальные умения работы в группе.                             | ровать и вносить изменения в поведение во время игры.                      |                |       |
| 90                                 | Игра «Рыбаки и рыбки»                | Игровой (1 час)         | Знать:<br>- правила игры;<br>- прыжки через скакалку.                           | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий.            | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.        | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.       |                | 01\05 |
| <b>«Лёгкая атлетика» (9 часов)</b> |                                      |                         |                                                                                 |                                                                               |                                                  |                                                                   |                                                                            |                |       |
| 91                                 | Бег по размеченным участкам дорожки. | Комбинированный (1 час) | Знать:<br>- бег с изменением направления;<br>- бег в колонне.                   | Развивать скорость, выносливость.                                             | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Флажки, конусы | 04\05 |
| 92                                 | Эстафеты с                           | Соревновательный        | Знать:                                                                          | Формировать                                                                   | Умение кон-                                      | Умение                                                            | Уметь                                                                      | Флаж-          | 05\05 |

|    |                                  |                            |                                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                        |                                                                                                   |                               |       |
|----|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|
|    | бегом на скорость.               | ватель-ный (1 час)         | - бег с ускорением;<br>- каким беговым шагом выполнять ускорение;<br>- передача эстафеты.     | ние потребно-сти к ЗОЖ.                                                | тролировать скорость при беге.                                                                                                          | сотруд-ничать при вы-полнении совмест-ных бего-вых упражне-ний.        | через диалог разре-шать кон-кон-фликтные ситуации.                                                | ки, ко-нусы, секун-домер      |       |
| 93 | Челночный бег 3×10 м.            | Группо-вой(1 час)          | Знать:<br>- технику челночного бега;<br>- ускорение с измене-нием направления.                | Развивать скорость, лов-кость.                                         | Описывать технику чел-ночного бега.                                                                                                     | Умение сотруд-ничать при вы-полнении совмест-ных бего-вых упражне-ний. | Уметь самостоя-тельно оценивать свои фи-зические возмоз-ности                                     | Куби-ки, се-кундо-мер, конусы | 08\05 |
| 94 | Бег с уско-рением от 10 до 15 м. | Соревно-ватель-ный (1 час) | Знать:<br>- технику ускорения на короткие дистанции;<br>- высокий старт;<br>- технику финиша. | Проявлять ка-чества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсаль-ные умения, контролиро-вать величину нагрузки по частоте сер-дечных со-кращений при выполнении беговых упражнений. | Умение сотруд-ничать при вы-полнении совмест-ных бего-вых упражне-ний. | Осваи-вать уни-версаль-ные уме-ния по взаимо-действию в парах при разучивании и выполне-нии бего- | Куби-ки, се-кундо-мер, конусы | 11\05 |

|    |                                                                                       |                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                      |                                                                       |                                                |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
|    |                                                                                       |                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                                                                      | вых<br>упражнений.                                                    |                                                |       |
| 95 | Равномерный, медленный бег до 3 мин.                                                  | Урок-путешествие (1 час) | Знать:<br>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;<br>- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий. | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. |                                                | 12\05 |
| 96 | Прыжки с высоты до 30 см.<br><i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i> | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- прыжки на месте;<br>- прыжки в движении;<br>- спрыгивание, запрыгивание;<br>- техника приземления.                            | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.                                                                    | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.                      | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений.                | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых       | Гимнастические скамейки, гимнастическое бревно | 15\05 |

|    |                                                                      |                          |                                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                               |                                                                                             |                          |       |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
|    |                                                                      |                          |                                                                                                                      |                                                                                      | нений.                                                                                                                               | ний парт-<br>неру.                                            | упражне-<br>ний.                                                                            |                          |       |
| 97 | Игры с прыжками с использованием скакалки.                           | Комбинированный (1 час)  | Знать:<br>- прыжки со скакалкой на месте;<br>- в движении;<br>- прыжки со скакалкой в парах;<br>- игры со скакалкой. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.         | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой. | Скакалки, обручи         | 18\05 |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность.                            | Групповой (1 час)        | Знать:<br>- технику выполнения метания малого мяча на дальность.                                                     | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.             | Осваивать технику метания малого мяча на дальность.                                                                                  | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.                             | Конусы, малые мячи       | 19\05 |
| 99 | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра | Соревновательный (1 час) | Знать:<br>- технику выполнения метания малого мяча в цель;<br>- правила игры.                                        | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.             | Осваивать технику метания малого мяча в цель.                                                                                        | Взаимодействовать в группах при выполнении метания            | Соблюдать правила техники безопасности при метании                                          | Флажки, малые мячи, щиты | 22\05 |

|  |                 |  |  |  |  |              |              |  |  |
|--|-----------------|--|--|--|--|--------------|--------------|--|--|
|  | «Метко в цель». |  |  |  |  | малого мяча. | малого мяча. |  |  |
|--|-----------------|--|--|--|--|--------------|--------------|--|--|

## 8. Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относится неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, в высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **9. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Литература**

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **2. Интернет ресурсы:**

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

### **3. Технические средства обучения**

1. Музыкальный центр

### **4. Экранно-звуковые**

Аудиозаписи

### **5. Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка



5. Мат гимнастический
6. Кугли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка