**Муниципальное образовательное учреждение**

**Константиновская средняя школа**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  Заседание МО  протокол №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г.  Согласована  на заседании научно-методического совета  протокол №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г. | Утверждена  Приказ по школе №  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.П. Чепурна |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1 класса**

**на 2017- 2018 учебный год**

Разработчик программы

учитель физической культуры

Киршин Владимир Валерьевич

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Общая характеристика учебного предмета.* Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1-11 классах следующее:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | | | | Основное общее образование | | | | | Среднее (полное) общее образование  (базовый уровень) | |
| Классы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Часы в неделю | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 2+1 / 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Среднее (полное) общее образование  (профильный уровень) | |
| 4 | 4 |

## Таким образом, на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Структура курса. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит с представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

**АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не cформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности врабатывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при врабатывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

**На контроль могут быть вынесены:**

* качество выполнения разученных комплексов упражнений;
* техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, плавательных упражнений;
* правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
* техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
* оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
* качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

•выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

**В портфель достижений учеников начальной школы**, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

**СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 деятельност**ь. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

*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 вперёд 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 (1 кг) 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. Проплывание 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 лёгкой 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.

*Народные подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

| №  п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необх. колич. | Примечание |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  |
| 1.3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) |  |
| 1.4 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) |  |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | д |
| 1.7 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) |  |
| 1.8 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень) |  |
| 1.9 | Авторские рабочие программы по физической культуре | д |
| 1.10 | Учебники по физической культуре | к | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.11 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.12 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | д | В составе библиотечного фонда |
| 1. 13 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2. Демонстративные печатные пособия** | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | д |  |
| **3. Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;  проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **4.Технические средства обучения** | | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной подставкой | д | Телевизор не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет | д |  |
| 4.3 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | д | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) | д |  |
| 4.5. | Мегафон | д |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьтер | д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | д |  |
| 4.8. | Принтер лазерный | д |  |
| 4.9. | Копировальный аппарат | д | Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | д | Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | д |  |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | д |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | д | Минимальные размеры 1,25х1,25 |
| **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| Гимнастика | | | |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | г |  |
| 5.4. | Козел гимнастический | г |  |
| 5.5. | Конь гимнастический | к |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 5.7. | Брусья гимнастические, разновысокие | г |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические, параллельные | г |  |
| 5.8. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | г |  |
| 5.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | г |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жесткая | г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | г |  |
| 5.13 | Комплект навесного оборудования | г | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания |
| 5.14 | Контейнер с набором т/а гантелей | г |  |
| 5.15 | Скамья атлетическая, вертикальная | г |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая, наклонная | г |  |
| 5.17 | Стойка для штанги | г |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные | г |  |
| 5.19 | Гантели наборные | г |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина | г |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | к |  |
| 5.22 | Станок хореографический | г |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | г |  |
| 5.24 | Покрытие для борцовского ковра | г |  |
| 5.25 | Маты борцовские | г |  |
| 5.26 | Маты гимнастические | к |  |
| 5.27 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | к |  |
| 5.28 | Мяч малый (теннисный) | к |  |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | к |  |
| 5.31 | Палка гимнастическая | г |  |
| 5.32 | Обруч гимнастический | д |  |
| 5.33 | Коврики массажные | д | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д |  |
| Легкая атлетика | | | |
| 5.35 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 5.36 | Стойки для прыжков в высоту | д |  |
| 5.37 | Барьеры л/а тренировочные | г |  |
| 5.38 | Флажки разметочные на опоре | г |  |
| 5.39 | Лента финишная | д |  |
| 5.40 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | г |  |
| 5.41 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | д |  |
| 5.42 | Номера нагрудные | г |  |
| Спортивные игры | | | |
| 5.43 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 5.44 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 5.45 | Мячи баскетбольные | г |  |
| 5.46 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 5.47 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 5.48 | Стойки волейбольные универсальные | д |  |
| 5.49 | Сетка волейбольная | д |  |
| 5.50 | Мячи волейбольные | г |  |
| 5.51 | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | д |  |
| 5.52 | Табло перекидное | д |  |
| 5.53 | Ворота для мини-футбола | д |  |
| 5.54 | Сетка для ворот мини-футбола | д |  |
| 5.56 | Мячи футбольные | г |  |
| 5.57 | Номера нагрудные | г |  |
| 5.58 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
| Туризм | | | |
| 5.59 | Палатки туристские (двух местные) | г |  |
| 5.60 | Рюкзаки туристские | г |  |
|  | Комплект туристский бивуачный | д |  |
| Измерительные приборы | | | |
| 5.61 | Пульсометр | г |  |
| 5.62 | Шагомер электронный | г |  |
| 5.63 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 5.64 | Динамометр становой | д |  |
| 5.65 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | г |  |
| 5.66 | Тонометр автоматический | д |  |
| 5.67 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 5.68 | Аптечка медицинская | д |  |
| Дополнительный инвентарь | | | |
| 5.69 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6. Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| **7. Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | д |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | д | С небольшими отлогими склонами |
| 7.10 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | д |  |

**Поурочно - тематическое планирование**

**1 класс**

| № урока | Дата урока | Тема урока | Содержание урока | | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | | Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть** | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1час)** | | | | | | | | |
| 1 |  | Понятие о физической культуре. | Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. | | Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |  | | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | | | | | |
| 2 |  | Беговая подготовка. Ходьба и бег. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Салки на марше». | | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. |  | | Учебная презентация, видеоролики.  Свисток, компьютер. |
| 3 |  | Беговая подготовка. Ходьба и бег. | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера». | | Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Оценка техники выполнения различных видов ходьбы. | | Свисток, набивные мячи, разметочные флажки. |
| 4 |  | Беговая подготовка. Бег с ускорением. | Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?» | | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | | Флажки стартовые и разметочные с опорой, набивные мячи, гимнастические палки |
| 5 |  | Беговая подготовка.  Бег с изме-няющимся направлени-ем движения | Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скоростных способнос-тей (бег 30м) | | Свисток, разметочные флажки. |
| 6 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. | Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки». | | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 7 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки с продвиже-нием. | Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий». | | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжковых упражнений | | Свисток, разметочные флажки. |
| 8 |  | Прыжковая подготовка. Спрыгива-ние и запры-гивание. | Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде». | | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка скоростно-силовых способнос-тей (прыжок в длину с места). | | Свисток, мат гимнастический |
| 9 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту. | Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжка в высоту с места. | | Мат гимнастический, скакалка детская, свисток. |
| 10 |  | Броски большого мяча. | Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. | | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  | | Свисток, мяч набивной 0,5 кг |
| **Подвижные и спортивные игры (6 часов)** | | | | | | | | |
| 11 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 12 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 13 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 14 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 15 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, разметочные флажки. |
| 16 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые и большие мячи. |
| **Гимнастика (9 часов)** | | | | | | | | |
| 17 |  | Движения и передвиже-ния строем. Организую-щие коман-ды и приемы | Строевые команды. Основ-ная стойка. Построение в колонну по одному. Пост-роение в шеренгу. Повороты направо, налево. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.Игра «Класс, смирно!». | | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  | | Учебная презентация. Компьютер. |
| 18 |  | Организую-щие коман-ды и приемы | Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно». | | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль правильнос-ти выполне-ния органи-зующих упражнений и строевых команд. | | Свисток. |
| 19 |  | Акробатика. Упоры, седы. | Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!» | | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | | Свисток., маты гимнастические. |
| 20 |  | Акробатика. Группировка | Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!» | | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения упоров, седов. | | Свисток., маты гимнастические. |
| 21 |  | Акробатика. Перекаты. | Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка». | | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения группиров-ки, перека-тов. | | Свисток., маты гимнастические. |
| 22 |  | Акробатика. Кувырок вперед. | Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка». | | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя). | | Свисток, гимнастические маты. |
| 23 |  | Акробатика. Кувырок вперед. | Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты». | | Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения кувырка вперед. | | Свисток, гимнастические маты. |
| 24 |  | Акробатика. Стойка на лопатках. | Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей». | | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | | Свисток, гимнастические маты. |
| 25 |  | Акробатика. Гимнасти-ческий мост. | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки». | | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения стойки на лопатках. | | Свисток, гимнастические маты. |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | | | | |
| 26 |  | Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  | | Свисток, гимнастические маты. |
| **Способы физкультурной деятельности (1 час)** | | | | | | | | |
| 27 |  | Составление режима дня. | Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | | Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!» |  | | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
| **II четверть** | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 28 |  | Представле-ние о физи-ческих уп-ражнениях. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | | Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств. | | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Гимнастика с основами акробатики (13 часов)** | | | | | | | | |
| 29 |  | Снарядная гимнастика. | Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина. |
| 30 |  | Снарядная гимнастика. | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Контроль техники выполнения висов. | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина. |
| 31 |  | Прикладная гимнастика. | Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки». | | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |  | | Свисток, гимнастические маты, набивные мячи. |
| 32 |  | Прикладная гимнастика. Передвиже-ние по гим-настической скамейке. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка». | | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Взаимодействуют в группах. |  | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| 33 |  | Прикладная гимнастика. Передвиже-ние по нак-лонной гим-настической скамейке | Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Оценка уровня развития равновесия. | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| 34 |  | Прикладная гимнастика. Передвиже-ния по гим-настической стенке и канату. | Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены». | | Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат. |
| 35 |  | Прикладная гимнастика. Перелезания | Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». | | Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. | Оценка уровня развития силовых способнос-тей | | Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты. |
| 36 |  | Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля». | | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь. |
| 37 |  | Прикладная гимнастика. | Гимнастические комбинации. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры». | | Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций.  Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций. | Контроль техники выполнения гимнастических упражнений | | Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь. |
| 38 |  | Прикладная гимнастика. | Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби» | | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |  | | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| 39 |  | Прикладная гимнастика. | Гимнастические упражнения на развитие координа-ционных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений. | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |  | | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| 40 |  | Прикладная гимнастика. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». | | Осваивают упражнения с гимнастической палкой.  Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка. |
| 41 |  | Прикладная гимнастика. | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики. | | Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Контроль качества выполнения общеразви-вающих упражнений. | | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи. |
| **Подвижные и спортивные игры (7 часов)** | | | | | | | | |
| 42 |  | Подвижные игры на материале гимнастики. | Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка». | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Контроль выполнения упражнений для форми-рования осанки. | | Свисток, гимнастические маты. |
| 43 |  | Подвижные игры на материале гимнастики. | Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи). | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Контроль выполнения упражнений со скакалкой | | Свисток, скакалки, обручи. |
| 44 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. | Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| 45 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| 46 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. | Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| 47 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль выполнения технических действий (ловля, передача мяча) | | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| 48 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. | Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему» | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **III четверть** | | | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | |
| 49 |  | Профилакти-ка утомле-ния. Комплексы дыхательных упражнений. | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках. | | Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль выполнения дыхательных упражнений | | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран. |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | | | | |
| 50 |  | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке. | | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице. | Тест на знание ТБ и гигиеничес-ких правил при прове-дении занятий по лыжной подготовке. | | Учебная презентация, видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| 51 |  | Организую-щие команды. Передвиже-ние на лыжах. | Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. | | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | | Лыжи. |
| 52 |  | Передвиже-ние на лыжах ступающим шагом. | Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. | | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 53 |  | Передвиже-ние на лыжах ступающим шагом. | Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат. | | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения ступающего шага. | | Лыжи. |
| 54 |  | Технические действия на лыжах. Повороты на лыжах. | Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». | | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 55 |  | Передвиже-ние на лыжах. Повороты. | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире». | | Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения поворотов на месте. | | Лыжи. |
| 56 |  | Передвиже-ние на лыжах. Скользящий шаг. | Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?» | | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | | Лыжи. |
| 57 |  | Передвиже-ние на лыжах. Скользящий шаг. | Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости. | | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Лыжи. |
| 58 |  | Передвиже-ние на лыжах. Скользящий шаг. | Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору» | | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения скользящего шага. | | Лыжи. |
| 59 |  | Технические действия на лыжах. Подъёмы на лыжах. | Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. | | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 60 |  | Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах. | Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации. | | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения подъема по склону. | | Лыжи. |
| 61 |  | Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах. | Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты. | | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 62 |  | Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах. | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. | | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Оценка развития выносли-вости. | | Лыжи. |
| 63 |  | Технические действия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты на лыжах. | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры. | | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 64 |  | Передвиже-ние на лыжах. | Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости. | | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Лыжи. |
| 65 |  | Передвиже-ние на лыжах. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости. | | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Лыжи. |
| 66 |  | Передвиже-ние на лыжах. Спуски и подъёмы. | Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. | | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Контроль техники выполнения спусков и подъемов. | | Лыжи. |
| 67 |  | Передвиже-ние на лыжах разными способами. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости. | | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени прохождения дистанции. | | Лыжи. |
| 68 |  | Передвиже-ние на лыжах. | Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон». | | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 69 |  | Передвиже-ние на лыжах. | Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости. | | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |  | | Лыжи. |
| 70 |  | Передвиже-ние на лыжах. | Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты. | | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| **Подвижные и спортивные игры (3 часа)** | | | | | | | | |
| 71 |  | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | Эстафеты в передвижениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. | | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | | Лыжи. |
| 72 |  | Подвижные игры на основе волейбола. | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые волейбольные мячи. |
| 73 |  | Подвижные игры на основе волейбола. | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | | Свисток, малые волейбольные мячи |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 74 |  | Возникнове-ние первых соревнова-ний. Зарож-дение Олим-пийских игр. | История развития физической культуры и первых соревнований.  Комплексы оздоровительных упражнений. | | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры. |  | | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** | | | | | | | | |
| 75 |  | Оздоровитель-ные формы занятий. | | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Контроль качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки. | |  |
| **IV четверть** | | | | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час)** | | | | | | | | |
| 76 |  | Народные подвижные игры. | Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка». | | Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. |  | | Кегли, мячи, свисток. |
| **Плавание (5 часов)** | | | | | | | | |
| 77 |  | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. | Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. | | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. | Тест на знание ТБ и гигиеничес-ких правил при проведе-нии занятий в воде. | | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер. |
| 78 |  | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. | Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплывание, скольжение на груди, спине. | | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |  | | Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты. |
| 79 |  | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. | Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине. | | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |  | | Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты. |
| 80 |  | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. | Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». | | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |  | | Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты. |
| 81 |  | Плавание произволь-ным стилем. | Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине». | | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |  | | Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты. |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | | | | | | | |
| 82 |  | Беговая подготовка. Бег с высоким поднимани-ем бедра. | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м. | | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | | Свисток, флажки разметочные. |
| 83 |  | Беговая подготовка. Челночный бег. | Челночный бег 3\*5м. Соревнования в беге на 30м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний». | | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скоростных способнос-тей (бег 30м) | | Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер. |
| 84 |  | Беговая подготовка. Бег на вы-носливость | Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. Игра «Запрещенное движение». | | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка координации (челночный бег 3\*5м) | | Свисток, рулетка измерительная, секундомер. |
| 85 |  | Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной местности. | Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. | | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка выносливос-ти в 4-мин беге. | | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| 86 |  | Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной местности. | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| 87 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. | Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы». | | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | | Свисток, гимнастические маты, измерительная рулетка. |
| 88 |  | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину. | Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры» | | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжков в длину с места. | | Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка. |
| 89 |  | Метание малого мяча. | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель» | | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (меткость). | | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| 90 |  | Метание малого мяча. | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (дальность). | | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **Подвижные и спортивные игры (8 часов)** | | | | | | | | |
| 91 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой подготовки). | Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| 92 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики (прыжковой подготовки) | Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |  | Свисток. |
| 93 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание). | Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |  | Свисток, малые мячи, обручи. |
| 94 |  | Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание). | Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |  | Свисток, малые мячи, обручи. |
| 95 |  | Подвижные игры с мячом. | Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | |  | Свисток, малые и большие мячи. |
| 96 |  | Подвижные игры на основе футбола. | Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | |  | Свисток, футбольные мячи. |
| 97 |  | Подвижные игры на основе футбола. | Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | | Контроль техники выполнения ударов по мячу. | Свисток, футбольные мячи. |
| 98 |  | Подвижные игры на основе спортивных, народных игр | Игры и эстафеты на основе футбола.  Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | |  | Свисток, мячи. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | | |
| 99 |  | Оздоровительные формы занятий. | | Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. |  | | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран. |
|  | | | | | | | | |