# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Департамент образования АТМР

МОУ СШ №3

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Руководитель ШМО | УТВЕРЖДЕНО Директор |

|  |  |
| --- | --- |
| Новикова Л.В..Протокол №1от "29" августа 2022 г. | Грачёва Н. А.Приказ №139/01-09от "31" августа 2022 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Даулетбаев А.А., Науменко И.В.

учителя физической культуры

Тутаев 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы физкультурной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

# Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 3 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 3 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника. Оздоровительные формы занятий** | 1 |  |  |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | **Народные подвижные игры** | 1 |  |  |  | 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. |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 3 |  |
|  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры.** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 |  |  |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 9 |  |  |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 9 |  |  |  | разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 21 |  |  |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговая подготовка.** | 4 |  |  |  | обучаются ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;обучаются бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;обучаются бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжковая подготовка** | 8 |  |  |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 25 |  |  |  | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;играют в разученные подвижные игры; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 88 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 11 |  |  |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; |  | РЭШhttps://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | 11 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 |  |  |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № 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. "Путешествие в страну Здоровья". | Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Игра "К своим местам". | 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 |  |  Урок-сказка "Маленький спортсмен". 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. | Контроль 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 изменяющимся направлением 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. | Контроль скоростных способнос-тей (бег 30м) | Свисток, разметочные флажки. |
| 6 |  | Прыжковая подготовка. Техника прыжков в длину с места. | 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 продвижением. | 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 уОбъяснение правил игры баскетбол. Игра мини-баскетбол.пражнений. 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. Спрыгивание и запрыгивание. | 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. | Контроль 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. | Контроль техники выполнения прыжка в высоту с места. | Мат гимнастический, скакалка детская, свисток. |
| 10 |  | Броски большого мяча. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. | 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 упражнений на развитие ».  | 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 |  |  Инструктаж по ТБ. 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 передвижения строем. Организующие коман-ды и приемы | Строевые команды. Основная 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 |  | Организующие 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, упражнения в группировке | 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 вперед и назад. | 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 |  |  Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед в группировке | 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. | Контроль уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя). | Свисток, гимнастические маты. |
| 23 |  | Акробатика. Кувырок вперед в группировке | 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. КУ на развитие гибкости. | 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. Профилактика заболеваний через ФК. | 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 |  | Инструктаж по ТБ, Представление о физи-ческих упражнениях. Движения и передвижения строем. Построения и перестроения.Осанка человека. | 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).знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. | Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств. | Видеоролик.Компьютер, проектор, экран. |
| **Гимнастика с основами акробатики (13 часов)** |
| 29 |  |  Инструктаж ПО ТБ. Снарядная гимнастика. Построения и перестроения в движении.  | 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. Техника лазания по канату.  | 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. Преодоление полосы препятствий. | 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. Передвижение 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. Передвижение 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. | Контроль уровня развития равновесия. | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.  |
| 34 |  | Прикладная гимнастика. Передвижения 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. | Контроль 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 |  |  Инструктаж по ТБ. Прикладная гимнастика. Построения и перестроения. | 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. Лазание по канату. | 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."Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  | Гимнастические упражнения на развитие координационных 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. Подвижные игры. | 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. Развитие ловкости и координации.Игра. | 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 |  |  Инструктаж по ТБ. 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 |  | Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Игра на внимание. | 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 подготовка (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 |  | Организующие 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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. | Контроль 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение на лыжах. Прохождение на лыжах 1 км. | 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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.  |   | Лыжи. |
| 68 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  | Передвижение 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 |  |  Инструктаж по ТБ. 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 |  | Возникновение первых соревнований. Зарож-дение Олимпийских игр. Игра с мячом. | 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. Комплекс упражнений утренней зарядки. Игра " Мяч водящему". | 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. |
| **Подвижные игры с элементами прыжков(5 часов)** |
| 77 |  | .Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. | ОРУ. Подвижные игры. | Соблюдают правила по технике безопасности, правила игры. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. |  | Свисток, скакалки |
| 78 |  | Прыжок в высоту. Спрыгивание с высоты. Игры с элементами прыжков. | ОРУ в движении. Подвижные игры.  | Объясняют технику разучиваемых действий в прыжках. Осваивают технические действия в прыжках в высоту.  |  | Свисток, гимнастические маты,веревочка. |
| 79 |  | Прыжки в высоту через препятствия, через набивные мячи, веревочку.  | ОРУ. Прыжки в высоту. Подвижная игра. | Объясняют технику разучиваемых действий в прыжках в высоту. Осваивают технические действия в прыжках в высоту. |  | Гимнастические маты, веревочка, набивные мячи. |
| 80 |  | Прыжки и прыжковые упражнения. Игры с прыжками с использованием скакалки. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. | Проявляют координацию и ловкость. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время прыжковых упражнений и подвижных игр. |  | Скакалки, веревочка ,маты. |
| 81 |  | Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. | ОРУ Прыжки на скакалке, прыжки в высоту.. | Описывают технику прыжков в высоту. Помогают, осваивают универсальные умения во взаимодействиях в группах при выполнении прыжков в высоту. |  | Скакалки веревочка, маты. |
| **Легкая атлетика (9 часов)** |
| 82 |  | Челночный бег в играх и эстафетах. Техника метания малого мяча.  | 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, При метании мяча. |  | Свисток, флажки разметочные ,малые мячи. |
| 83 |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры мячом. |  Метание мяча на точность. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра. | 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. | Контроль скоростных способнос-тей, в метательных заданиях. | Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер. |
| 84 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишень). Подвижная игра "Снайперы" | Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, Метание малого мяча на точность. Игра "Снайперы". | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, в метательных заданиях на точность.. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль координации (челночный бег 3\*5м) | Свисток, рулетка измерительная, секундомер. |
| 85 |  | Урок-игра. "Я сильный, ловкий, закаленный, я самый смелый, волевой". Ходьба и бег с чередованием упражнений на координацию и силу. | 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. |   | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| 86 |  | Инструктаж по ТБ. Метание мяча с места, с 1-3 шагов с разбега, | Метание малого мяча с места, метание на заданное расстояние. Подвижная игра "Попади в цель". | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнениях, в метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, в метании мяча. |  | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| 87 |  | Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра, | Метание мяча на дальность, на точность. Подвижная игра "Попади в мяч". | Описывают технику метательных заданий,Осваивают технику метания малого мяча,.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении метания мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метании мяча. |  | Свисток,малые мячи |
| 88 |  | Смешанный урок л/атлетика-бег и метание. | Игра «Лисы и куры» | Описывают технику беговых упражнений, метание мяча.Осваивают технику метания мяча ,беговых упражнений.Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений, метание мяча. | Контроль техники выполнения бега,,метании мяча. | Свисток, малые мячи, измерительная рулетка. |
| 89 |  | Комбинированный урок;л/атлетика и подвижные игры. | Броски набивного мяча из-за головы одной и двумя руками ,стоя и сидя. Подвижная игра «Попади в цель»,"Кто дальше бросит". | Описывают технику броска набивного мяча. Осваивают технику броска набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении броска набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении броска набивного мяча и подвижных игр. | Контрольное метательное упражнение (меткость). | Мяч малый (мягкий), флажки,  |
| 90 |  | Бег на скорость, на выностливость.Понятие- темп, ходьбы и бега, длительность бега. | Беговые упражнения. подвижные игры. | Демонстрируют технику бега. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бега, подвижных игр. |  | Мяч малый (мягкий), флажки,. |
| **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 |  | 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 |  | Игры и эстафеты. | 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. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

 Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

 Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

# Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных организаций. Москва, 2021 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ <https://resh.edu.ru/>