Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №54

с углубленным изучением отдельных предметов» Авиастроительного района города Казани

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО    Протокол № 1от  «28» августа 2019 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УР  МБОУ «Школа №54»  «29» августа 2019 г. | **«Утверждаю»**  Директор  МБОУ «Школа №54»  Приказ №227-о от  «29» августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на уровень начального общего образования

МБОУ «Школа №54»

Авиастроительного района города Казани РТ

Срок реализации: 4 года

Годы реализации: 2019\2020 -2022\2023

Составители: ШМО учителей начальных классов

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

2019-2020 учебный год

**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1576, на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учётом авторской программы В.И. Ляха.

**Структура документа**

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.
2. Содержание учебного предмета (курса).
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Количество часов на освоение учебного предмета с указанием классов и часов на обучение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область | Учебный предмет | Кол-во часов в неделю/ год | | | | Итого |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Физическая культура | Физическая культура | 3/99 | 3/102 | 3/102 | 3/102 | 405 |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 1-4 класса.**

**1.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре в 1-4 классах:**

**Личностные результаты**

Включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию,

ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

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

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

**Предметные результаты**

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

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.2. Планируемые результаты изучения физической культуры в 1 – 4 классах.**

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

• ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

• иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; 3

• характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

• выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота,выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие фи зических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

• выполнять приёмы самостраховки и страховки;

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

***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 корректироватьрежим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

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

*• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физическихкачеств;*

*• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

*• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*• выполнять базовую технику самбо;*

*• играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

*• плавать, в том числе спортивными способами;*

*• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»

**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 деятельность**. **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*. Пример: 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, приемами.*

*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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

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

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

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

*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.

*Подвижные игры разных народов*.

*Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*

***На материале Плавания (изучается в теоретическом режиме)***

*Овладение теоретическими знаниями*. Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнение на согласование рук и ног.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совзмахом 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 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 из 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 и 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, 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий(15–20см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 последующими спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой напалки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах 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.

*Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Данная программа направлена на укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;  обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;  содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

Тематическое планирование в программе состоит из тематических блоков, объединяющих ряд дидактических единиц соответствующего раздела содержания учебного предмета, рассчитанных на изучение в течение нескольких уроков для всех лет обучения. Обязательной частью тематического планирования является определение основных видов учебной деятельности учащихся, направленных на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | | | | Основные виды учебной деятельности |
| **1** | **Легкая атлетика**  Инструктаж по ТБ. Причины возникновения физической культуры  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».  Этапы возникновения физической культуры Составление режима дня.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»  Физические упражнения, их влияние на организм  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».  Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость ловкость гибкость, прыгучесть Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.  Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».  Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики  Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 11 | | | | Учатся раскрывать понятие «физическая культура».  Учатся характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне. Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении.  Учатся раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  Учатся рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  Учатся определяют виды спорта по характерным для них техническим действиям.  Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).  Учатся находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).  Учатся определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Учатся демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  Учатся определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Учатся составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| **1** | **Прыжковые упражнения. Подвижные игры** | | 13 |  | | |
| Инструктаж по ТБ. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».  Комплексы дыхательных упражнений Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».  Комплексы дыхательных упражнений Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  Гимнастика для глаз.  Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  Гимнастика для глаз.  Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».  Прыжок в длину с места.  Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Прыжки со скакалкой. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Прыжки со скакалкой. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  | | | | Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)  Определяют последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Составляют самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. |
| **1** | **Гимнастика** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .  Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».  Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».  Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. .Игра «Ниточка и иголочка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях .Игра «Ниточка и иголочка».  Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | 18 | | | | Учатся называть основные виды стоек, упоров, седов и др, демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Учатся выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа пере- кат назад с группированием и обратно (с помощью).  Учатся выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  Учатся демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Учатся демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Учатся преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Учатся проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 1 | **Подвижные игры на основе баскетбола**  Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».  Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй  Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу н месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй | 6 | | | | Учатся технике броска мяча снизу на месте, ловле мяча на месте, передаче мяча снизу на месте.  Выполняют эстафеты с мячами.  Проявляют интерес и демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 1 | **Лыжная подготовка**  Инструктаж по ТБ 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.  Переноска и надевание лыж  Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. «Играй, играй-мяч не теряй».  Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  «Играй, играй-мяч не теряй».  Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  «Играй, играй-мяч не теряй».  Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  «Играй, играй-мяч не теряй».  Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».  Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».  Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».  Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».  Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».  Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».  Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».  Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».  Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».  Повороты переступанием на месте. Игра «Школа мяча».  Повороты переступанием на месте. Игра «Школа мяча».  Повороты переступанием на месте. Игра «Школа мяча».  Торможение падением.  Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».  Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».  Торможение падением.  Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».  Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». | 21 | | | | Учатся технике выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Учатся демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Учатся демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Учатся выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Учатся демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Учатся правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.  Выполняют организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  Учатся передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  Учатся характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Демонстрируют основную стойку лыжника. Демонстрируют технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.  Демонстрируют технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвуют в подвижных играх.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 1 | **Подвижные игры на основе баскетбола**  Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».  Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».  Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».  Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 6 | | | | Учатся технике броска мяча снизу на месте, ловле мяча на месте, передаче мяча снизу на месте.  Учатся ловле и передаче мяча в движении, броскам мяча в цель, ведению мяча на месте правой и левой рукой.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Учатся характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполняют разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных(игровых) условиях |
| 1 | **Гимнастические упражнения, подвижные игры**  Инструктаж по ТБ Лазание по гимнастической стенке.  Подвижная игра «Пятнашки»  Лазание по гимнастической стенке Подвижная игра «Лисы и куры»  Гимнастическая полоса препятствий Подвижная игра «Лисы и куры»  Гимнастическая полоса препятствий Подвижная игра «Лисы и куры»  Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Лисы и куры»  Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки»  Поднимание прямых ног в висе.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки»  Поднимание прямых ног в висе.  Подвижная игра «К своим флажкам»  Подтягивание в висе на высокой перекладине.  Подвижная игра «К своим флажкам»  Подтягивание в висе на высокой перекладине.  Подвижная игра «К своим флажкам»  Гимнастическая полоса препятствий Подвижная игра «Зайцы в огороде»  Гимнастическая полоса препятствий Подвижная игра «Зайцы в огороде»  Гимнастическая полоса препятствий Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 13 | | | | Учатся демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Учатся демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Учатся уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 1 | **Легкая атлетика**  Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.  Бег 60 м. Эстафеты  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.  Бег 60 м. Эстафеты  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.  Бег 60 м. Эстафеты  Прыжок в длину с места. Эстафеты.  Прыжок в длину с места. Эстафеты  Прыжок в длину с места. Эстафеты  Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты  Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты  Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»  Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 6 | | | | Учатся характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).  Учатся раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  Учатся рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  Учатся определяют виды спорта по характерным для них техническим действиям.  Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).  Учатся находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).  Учатся определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Учатся демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  Учатся определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Учатся составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| 1 | **Плавание** Овладение теоретическими знаниями. ТБ при занятиях плаванием. Лежание на воде с опорой. Выдохи в воду. Лежания и всплывания. Скольжения. Упражнение для рук, ног. Согласование с дыханием. | 5 | | | | Рассказывают о ТБ при занятиях плаванием  Моделируют игровые ситуации  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Объясняют технику разучивания действий  Демонстрируют технические действия  Осваивают плавание кролем на груди в теоретическом режиме |
| **2** | **Знания о физической культуре** | | | | | |
| Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой.  Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Эстафеты  Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Эстафеты с мячом  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты | 4 | | | | Рассказывают о ТБ при занятиях физической культурой Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  Называют правила проведения Олимпийских игр.  Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.  Характеризуют основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |
| **2** | **Легкая атлетика.** | | | | | |
| Равномерный медленный бег 8 мин. Игра «Пятнашки»  Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  Бег в заданном коридоре. Игра «Пустое место»  Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Игра «Резиночка»  Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».  Бег 30 м на результат  Техника челночного бега. Эстафеты  Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки»  Преодоление малых препятствий.  Игра «Команда быстроногих»  Бег 1 км без учета времени. Игра «День и ночь»  Прыжки с поворотом на 180°. Игра «К своим флажкам»  Прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки»  Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов Игра. «Волк во рву»  Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Удочка»  Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.  Прыжки в длину с места на результат  Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Игра «Защита укрепления»,  Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 16 | | | | Находят отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).  Учатся определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Изучают технику челночного бега.  Характеризуют и демонстрируют технику броска малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель, на дальность. Выполняют метание малого, набивного мяча на максимально возможный результат.  Выполняют разные виды прыжков.  Преодолевают малые препятствия.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности.** | | | | | |
| Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Эстафеты с мячом  Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Эстафеты  Измерение длины и массы тела. Эстафеты мячом  Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки | 4 | | | | Характеризуют закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  Называют основные способы закаливания водой.  Излагают правила закаливания обтиранием. Характеризуют физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.  Сравнивают физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.  Контролируют состояние осанки. Выполняют комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки |
| 2 | **Подвижные игры.**  ОРУ с малым мячом. Игра «К своим флажкам»  ОРУ с большим мячом. Игра «Два мороза»  ОРУ на правильную осанку. Игра «Прыгуны и пятнашки»  ОРУ с набивным мячом. Игра «Невод»  ОРУ со скакалкой. Игра «Посадка картошки»  ОРУ с малым мячом. Игра «Прыжки по полоскам»  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Попади в мяч»  ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Веревочка под ногами»  Поднятие туловища за 30 сек. на результат  Игра «Западня»  ОРУ с большим мячом. Игра «Вызов номера»  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты с мячом.  ОРУ с набивным мячом. Игра «Конники-спортсмены»  ОРУ с набивным мячом. Игра «Гуси-лебеди»  ОРУ на правильную осанку. Игра «Птица в клетке»  Комплексы дыхательных упражнений. Игра «Салки на одной ноге»  ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки»  ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Зайцы в огороде»  ОРУ со скакалкой. Игра «Лисы и куры»  Гимнастика для глаз. Игра «Точный расчет»  Эстафеты с обручем. | 20 | | | | Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)  Определяют последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки, комплексы дыхательных упражнений.  Составляют самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  Рассказывают о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполняют прыжки через скакалку разными способами.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.  Демонстрируют технику выполнения ОРУ с большим, набивным мячом, гимнастической палкой, обручем.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Выполняют гимнастику для глаз.  Демонстрируют технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделируют игровые ситуации. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| 2 | **Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».**  Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч»  Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Игра «Передал - садись»  Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч - среднему»  Передачи мяча на месте в парах. Эстафеты  Передачи мяча на месте в парах. Игра «Мяч соседу»  Бросок мяча снизу в цель. Эстафеты  Бросок мяча снизу в цель. Игра «Мяч в корзину»  Передача мяча снизу, от груди. Эстафеты  Передача мяча снизу, от груди. Игра «Передача мяча в колоннах»,  Эстафеты с мячом.  Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча»  Ведение мяча в шаге. Эстафеты  Ведение мяча в беге. Игра «Гонка мячей по кругу»  Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты  Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 15 | | | | Выполняют броски мяча снизу на месте, ловят мяч на месте, передают мяч снизу на месте.  Ловят и передают мяч в движении, бросают мяч в цель, ведут мяч на месте правой и левой рукой.  Выполняют эстафеты с мячами.  Проявляют интерес и демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Характеризуют и демонстрируют технические приёмы игры в баскетбол. Выполняют разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях |
| 2 | **Лыжная подготовка.**  Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.  Повороты переступанием на лыжах без палок.  Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  Торможение и падение на лыжах с палками.  Прохождение дистанции 1 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.  Подъем на склон «полу-ёлочкой» и спуск на лыжах.  Подъем на склон «ёлочкой».  Передвижение на лыжах змейкой.  Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  Прохождение дистанции 1 км на результат  Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 12 | | | | Учатся технике выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Учатся демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Учатся демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполняют разученные способы передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Выполняют разученные способы передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками, торможение и падение на лыжах с палками, подъем на склон «полу-ёлочкой» и спуск на лыжах, подъем на склон «ёлочкой», передвижение на лыжах змейкой. Проходят дистанцию 1,5 км на лыжах.  Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.  Выполняют организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Размыкание и смыкание приставными шагами.  Игра «Запрещенное движение»»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Фигуры»  Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Светофор»  Группировка. Название основных гимнастических снарядов. Игра «Пройти бесшумно».  Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»  Сед руки в стороны. Игра «Фигуры»  Упор присев - упор лежа - упор присев. Игра «Светофор»  Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение»  Кувырок вперед и в сторону. Эстафеты  Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Эстафеты  Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.  Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал»  Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Эстафеты  Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Игра «Ветер, дождь, гром, молния»  В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты.  Вис на согнутых руках. Игра «Кто приходил?»  Прыжки через скакалку. Эстафеты с бегом на местности  Подтягивания в висе.  Прыжки через скакалку на результат  Перешагивание через набивные мячи. Игра «Парашютист»  Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игра «Обезьянки»  Лазание по канату. Игра «Тише едешь – дальше будешь»  Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка»  Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?»  Перешагивание через набивные мячи.  Челночный бег на результат  Перелезание через коня, бревно.  Подтягивание в висе на высокой перекладине. Игра «Слушай сигнал»  Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Обезьянки»  Эстафеты с бегом на местности  Эстафеты. | 26 | | | | Выполняют строевые упражнения.  Выполняют основные виды стоек, упоров, седов и др, демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Учатся выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.  Учатся выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Учатся демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Выполняют технику подтягивания в висе на высокой перекладине.  Перелезают через коня, бревно.  Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Учатся преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Учатся проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 2 | **Плавание** *Овладение теоретическими знаниями*. ТБ при занятиях плаванием.  Лежание на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Лежания и всплывания: "поплавок" и "звезда". Скольжения. Упражнение «звезда" ."медуза". Упражнение для рук, ног. Согласование с дыханием. | 5 | | | | Рассказывают о ТБ при занятиях плаванием  Моделируют игровые ситуации  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Объясняют технику разучивания действий  Демонстрируют технические действия в теории |
| **3** | **Знания о физической культуре** | | | | | |
| ТБ на уроках физической культуры.  История ФК и спорта через историю семьи.  Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка. | 3 | | | | Знакомятся с историей развития физической культуры. Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  Рассказывают о влиянии физической подготовки на развитие физических качеств. |
| **3** | **Легкая атлетика** | | | | | |
| Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики.  Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.  Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.  Бег на результат 30 м  Бег с ускорением 60 м.  Подвижная игра «Третий лишний».  Игра «Пионербол».  Прыжки в длину с места  Бег. Игра «Пионербол».  Разновидности прыжков. Многоскоки.  Игра «Третий лишний».  Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».  Прыжок в длину с места. Эстафета.  Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».  Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Игра «Пустое место»  Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров».  Метание набивного мяча на дальность. Игра «Стрелки». | 8 | | | | Учатся определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Выполняют метание малого, набивного мяча на максимально возможный результат.  Выполняют разные виды прыжков.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| **3** | **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности.  Составление режима дня. ОРУ. Игра «Кто быстрее»  Правильная осанка. Игра «Зайцы в огороде».  Физическое развитие. Игра «Пятнашки».  Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Эстафета. | 5 | | | | Раскрывают значение режима дня для жизни человека.  Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время выполнения в течение дня.  Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь  образцом. Характеризуют физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.  Сравнивают физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.  Называют правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки.  Называют упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  Выполняют упражнения утренней зарядки. |
| 3 | **Подвижные игры.**  Подвижные игры. Правила ТБ подвижных игр, их значение.  ОРУ с малым мячом. Подвижная игра «Удочка».  ОРУ с большим мячом. Игра «Белые медведи».  ОРУ на правильную осанку. Подвижная игра «Кто быстрее?».  Игра «Кто быстрее?». Подтягивание.  Элементы игры «Пионербол».  Игра «Пятнашки».  Поднятие туловища за 30 сек.  ОРУ с малым мячом. Игра «Кто быстрее?».  ОРУ с большим мячом. Игра «Пустое место».  ОРУ на правильную осанку. Игра «Метко в цель».  Эстафеты с мячом.  Эстафеты с обручем. Игра «Попади в цель»  ОРУ с набивным мячом. Игра «Перестрелка».  ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Белые медведи».  ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами.  ОРУ со скакалкой. Игра «Второй лишний»  ОРУ со скакалкой. Физкультминутка на уроке. | 17 | | | | Проявляют интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)  Определяют последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Составляют самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  Рассказывают о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполняют прыжки через скакалку разными способами.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений с большим мячом.  Демонстрируют технику выполнения ОРУ с большим, набивным мячом, гимнастической палкой.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Демонстрируют технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделируют игровые ситуации. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| 3 | **Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».**  Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».  Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».  Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».  ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит».  Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»  ОРУ со скакалкой .Игры «Метко в цель», «Передача мячей».  Передача мяча снизу, от груди.  Передача мяча снизу, от груди.  Передача мяча снизу, от груди.  Эстафеты с мячом.  ОРУ со скакалкой .Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».  Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».  Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»  Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.  Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.  Ведение мяча с изменением направления.  ОРУ на осанку. Игры «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»  Эстафеты с мячом.  Эстафета со скакалкой.  Эстафеты с обручем.  ОРУ на осанку. Игра «Перестрелка».  ОРУ со скакалкой. Игра «Мяч соседу».  ОРУ с малым мячом. Игра «Передача мячей». | 23 | | | | Выполняют броски мяча снизу на месте, ловят мяч на месте, передают мяч снизу на месте.  Ловят и передают мяч в движении, бросают мяч в цель, ведут мяч на месте правой и левой рукой.  Проявляют интерес и демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Характеризуют и демонстрируют технические приёмы игры в баскетбол. Выполняют разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных(игровых) условиях |
| 3 | **Лыжная подготовка**  Лыжные гонки. ТБ на уроках лыжной подготовки.  Передвижение на лыжах свободным шагом.  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.  Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.  Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».  Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Чьи лыжи быстрее».  Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».  Повороты переступанием. Эстафеты на лыжах.  Подъемы и спуски под уклон.  Передвижение на лыжах до 1 км.  Повороты переступанием. Игра «Охотники и утки на лыжах».  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  Игра «Дружные пары».  Прохождение дистанции на лыжах.  Подъемы и спуски под уклон.  Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.  Торможение. Игра «Быстрый лыжник».  Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.  Эстафеты на лыжах. | 22 | | | | Учатся технике выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Учатся демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Учатся демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.  Учатся выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием, подъемы и спуски под уклон.  Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.  Выполняют организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  Учатся передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  Учатся характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Демонстрируют основную стойку лыжника. Демонстрируют технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.  Демонстрируют технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвуют в подвижных играх.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики.**  Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.  Прыжки через скакалку.  Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.  Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»  Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».  Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».  Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.  Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса.  Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук  Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».  Передвижение по гимнастической скамейке.  Челночный бег.  Преодоление полосы препятствий.  Произвольное преодоление простых препятствий.  Преодоление полосы препятствий.  Упражнения в равновесии на бревне.  Игра «Кто ушел?».  Разновидности танцевальных шагов.  Игра «Змейка». | 15 | | | |  |
| Выполняют фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).  Учатся выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  Учатся демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Учатся демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Разучивают танцевальные шаги.  Выполняют упражнения в равновесии на бревне, гимнастической скамейке, по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.  Выполняют вис на согнутых руках. Поднимают согнутые и прямые ноги из виса.  Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Учатся преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Учатся проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Учатся проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Учатся проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Учатся проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| 3 | **Легкая атлетика**  Специально-беговые упражнения.  Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Команда быстроногих»,  Встречная эстафета.  Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Смена сторон»,  Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).  Игра «Эстафета зверей» | 3 | | | | Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, умеют управлять ими.  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| 3 | **Плавание** *Овладение теоретическими знаниями*. ТБ при занятиях плаванием. Старты, повороты. Скольжение, выдохи . Стили плавания . | 6 | | | | Рассказывают о ТБ при занятиях плаванием  Моделируют игровые ситуации  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Объясняют технику разучивания действий  Демонстрируют технические действия.  Осваивают плавание кролем на груди, спине в теоретическом режиме |
| 4 |
| **Гимнастика**  Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП.  Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий.  ОРУ в движении. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.  Акробатические упражнения. Поднимание туловища.  Поднимание туловища за 30 сек. на результат.  Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.  Комплекс упражнений по акробатике. ОФП.  Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатические упражнения.  Комплекс по акробатике. Круговая тренировка.  Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 сек. на результат.  Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.  Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.  О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с.  Учебная игра мини-баскетбол.  Опорный прыжок вскок в упор, стоя на коленях.  Опорный прыжок вскок в упор, стоя на коленях; соскок взмахом рук.  Техника опорного прыжка.  Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 17 | | | | Демонстрируют технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрируют технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов. Знают, как выполнять ку­вырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препят­ствие.  Выполняют акробатические упражнения, упражнения в висе и в упоре.  Выполняют различные виды прыжков.  Преодолевают гимнастическую полосу препятствий. Демонстрируют технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Учатся преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений, например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). |
| 4 | **Лёгкая атлетика**  Техника безопасности на уроках л/а, подвижных играх. Повторить повороты.  Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.  ОРУ в движении. Техника высокого старта.  Правила игры пионербол. Подвижные игры.  Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.  Бег до 4 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра футбол, пионербол.  Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Футбол, пионербол.  Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.  Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.  Футбол, пионербол.  Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Подвижные игры с элементами баскетбола.  Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры.  Техника высокого старта. Бег 30 м на результат.  Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.  Ловля и передача мяча в кругу. Подвижные игры.  Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м.  Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками  Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.  Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры.  Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10м на результат  Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.  Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10 м на результат.  СБУ. Эстафеты. Мини-баскетбол.  Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований.  Техника передачи эстафетного бега.  Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.  Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.  Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча 1 кг.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.  Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.  Развитие скоростных способностей. Бег 30 м на результат.  Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Мини-футбол, мини-волейбол.  Передачи и приемы мяча в парах. Пионербол, футбол.  Стартовый разгон. Бег 60 м.  Бег по пересеченной местности. Основы туристской подготовки.  Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 33 | | |  | |
|  | | | | Демонстрируют про­ходит бега на 30 м с высокого старта  Знают технику челночного бега.  Знают правила метания мешоч­ка на дальность, как выполнять метание мешоч­ка с разбега  Знают, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега  Демонстрируют наклоны вперед из положения стоя.  Вы­полняют различ­ные варианты ведения, ловли мяча, броска мяча в цель, в кольцо.  Демонстрируют технику поворотов на месте.  Развивают силовые способности. Выполняют подтягивание на перекладине, отжимание.  Определяют общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности.  Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявляют смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. |
| 4 | **Лыжная подготовка**  Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим.  Имитация техники одноопорного скольжения. Подвижные игры.  Техника п/п 2х шажного хода.  Вкатывание. Техника п/п 2х шажного хода. Спуски и подъемы.  Техника п/п 2х шажного хода.  Подъем «лесенкой». Поворот переступанием на выкате со склона.  Совершенствовать технику ранее изученных ходов.  Контрольное прохождение дистанции 1 км на результат.  Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности.  Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем лесенкой.  Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 1 км. Подъем лесенкой. Спуски в средней и низкой стойке.  Прохождение дистанции 1,5 км без учета времени.  Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 14 | | | | Соблюдают ТБ на уроках.  Демонстрируют технику одноопорного скольжения. Учатся технике п/п 2хшажного хода.  Выполняют основные стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрируют технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием, подъемы и спуски под уклон.  Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.  Выполняют организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  Учатся передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  Учатся характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Демонстрируют основную стойку лыжника. |
| 4 | **Подвижные игры**  Совершенствовать приемы и передачи мяча. Мини-футбол, мини-волейбол.  Бег по пересеченной местности. Основы туристской подготовки: преодоление препятствий.  Круговая тренировка. Поднимание туловища. Мини-футбол, мини-волейбол.  Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. Футбол, мини-волейбол.  Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Двухсторонняя игра в мини-футбол, мини-волейбол. | 6 | | | | Совершенствуют приемы и передачи мяча.  Ловят и передают мяч в движении, ведут мяч на месте.  Совершенствуют силовые качества при беге, круговых тренировках.  Развивают двигательные навыки.  Проявляют интерес и демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Характеризуют и демонстрируют технические приёмы игры в футбол и волейбол. Выполняют разученные технические приёмы игры в футбол и волейбол в стандартных и вариативных(игровых) условиях |
| 4 | **Подвижные игры с элементами баскетбола**  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Мини-баскетбол.  Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Мини-баскетбол.  Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Мини-баскетбол  Учебная игра мини-баскетбол. Подведение итогов четверти.  Общая физическая подготовка. Спортивная игра мини-баскетбол.  Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание. Тестирование.  Развитие двигательных навыков. Спортивная игра мини-баскетбол.  Учебная игра мини-баскетбол. Подведение итогов четверти.  Развитие скоростно-силовых способностей. Мини-баскетбол  Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками  Совершенствовать передачу мяча сверху в волейболе. Мини-волейбол.  Передача мяча от груди в движении. Мини-баскетбол.  Мини-баскетбол.  Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.  Круговая тренировка. Поднимание туловища. Мини-баскетбол.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Мини-баскетбол.  Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание».  Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание».  Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол.  Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.  Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.  Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.  Передачи, приемы мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 26 | | | | Выполняют броски мяча снизу на месте, ловят мяч на месте, передают мяч снизу на месте.  Ловят и передают мяч в движении, бросают мяч в цель, ведут мяч на месте правой и левой рукой.  Проявляют интерес и демонстрируют свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявляют находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявляют доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Характеризуют и демонстрируют технические приёмы игры в баскетбол. Выполняют разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных(игровых) условиях.  Развивают скоростно-силовые способности.  Демонстрируют различные виды прыжков. |
| 4 | **Плавание** *Овладение теоретическими знаниями*. ТБ при занятиях плаванием. Старты, повороты. Скольжение, выдохи.. Кроль на груди, дыхание, согласование ног и рук. Кроль на спине, дыхание, согласование рук и ног. Стартовый прыжок. | 6 | | | | Рассказывают о ТБ при занятиях плаванием  Моделируют игровые ситуации  Общаются и взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.  Объясняют технику разучивания действий  Демонстрируют технические действия  Осваивают плавание кролем на груди, спине в теоретическом режиме |