# Рабочая программа по физической культуре

**Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2017 год), а также на основе нормативных документов:

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание тем учебного материала**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и строевые приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); лазание по наклонной гимнастической скамейке; перелезание через гимнастического коня; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба, повороты, перешагивание через мячи; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

***Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ)*** на развитие основных физических качеств, координационных способностей и формирования правильной осанки.

***Легкая атлетика***

*Ходьба:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:* обычный, коротким, средним и длинным шагом, 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; челночный бег 3\*5м; эстафеты с бегом на скорость; равномерный бег до 3 мин.; кросс до 1 км; бег с ускорением до 15м.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; с разбега с приземлением на обе ноги; через набивные мячи; многоразовые (от 3 до 6 прыжков); запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;

*Броски:* набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель, в стену.

*Развитие координации:* пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; надевание лыж; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

*Повороты* переступанием на месте и в движении.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим шагом, лесенкой.

*Торможение* падением.

*Передвижение* в равномерном темпе на дистанции 1 км.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Поурочно - тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  урока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 |  | Инструктаж по ТБ. Урок-путешествие. Ходьба обычная, бег коротким, средним и длинным шагом. | Изучают 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 и беге. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. |
| 2 |  | Урок-соревнование. Бег с высоким подниманием бедра, ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. | 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. |
| 3 |  | Урок-праздник. Ходьба под счёт учителя, бег обычный, прыжки на месте. | Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 4 |  | Урок-викторина. Сочетание различных видов ходьбы, бег с ускорением. | 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. |
| 5 |  | Урок-сказка. т. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). | 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. 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. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 6 |  | Урок-эстафета. Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, бег с изменяющимся направлением движения. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 7 |  | Урок-калейдоскоп. Метание малого мяча с места, прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 8 |  | Урок-лаборатория. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук, метание малого мяча с места. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 9 |  | Урок-путешествие. Прыжки в длину с места, бег из разных исходных положений и с разным положением рук. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 10 |  | Урок-соревнование. Равномерный бег до 3 мин., прыжки в длину с места. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 11 |  | Урок-праздник. Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Не оступись». | 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. |
| 12 |  | Урок-викторина. Подвижные игры: «Пятнашки», «Раки». | 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. |
| 13 |  | Урок-сказка. Подвижные игры: «Волк во рву», «Тройка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 14 |  | Урок-эстафета. Подвижные игры: «Бой петухов», «Кто быстрее». | 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. |
| 15 |  | Урок-калейдоскоп. Подвижные игры: «Горелки», «Совушка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 16 |  | Урок-лаборатория. Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Рыбки», | 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. |
| 17 |  | Подвижные игры: «Салки на болоте», «Альпинисты», развитие быстроты. | 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. |
| 18 |  | Подвижные игры: «Змейка», «Пингвины с мячом», развитие координации. | 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. |
| 19 |  | Подвижные игры: «Быстро по местам», «Не урони мешочек», развитие силовых способностей. | 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. |
| 20 |  | Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Точно в мишень», развитие быстроты. | 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. |
| 21 |  | Инструктаж по Т.Б. Настольный теннис: Овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки ракетки и основной стойки. | Изучают правила техники безопасности на уроках по настольному теннису. Описывают правильный хват ракетки, осваивают правильный хват ракетки и основной стойки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 22 |  | Настольный теннис: Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 23 |  | Настольный теннис: Подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 24 |  | Настольный теннис: Удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, имитация ударов накатом. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 25 |  | Настольный теннис: Имитация ударов накатом, подрезкой без ракетки, с ракеткой, имитация подач разными ударами. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 26 |  | Настольный теннис: Выполнение прямой подачи, игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном направлении. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 27 |  | Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. | Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. 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. |
| 28 |  | Инструктаж по Т.Б. Строевые приемы: построение в шеренгу и колонну. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). | Изучают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют построение в колонну и шеренгу. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 29 |  | Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Акробатические упражнения: седы (на пятках, углом). | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 30 |  | Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Игры с мячами. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 31 |  | Выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Упражнения на развитие гибкости. | Различают и выполняют строевые команды. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
| 32 |  | т. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Упражнения на развитие координации. | 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 |
| 33 |  | Акробатические упражнения: перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 34 |  | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 35 |  | Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Игры с обручами. | Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 36 |  | Ползание и переползание по-пластунски. Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег). | Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений в ползании. Соблюдают правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |
| 37 |  | Размыкание в шеренге и колонне на месте. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении полосы препятствий. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении полосы препятствий. |
| 38 |  | т. Правила и приемы организующих команд. Упражнения на формирование осанки. | Описывают правила и приемы организующих команд. Осваивают правильное выполнение упражнений на формирование осанки. |
| 39 |  | Построение в круг колонной и шеренгой. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений в лазании. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 40 |  | Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перелезание через гимнастического коня. | Различают и выполняют строевые команды. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». |
| 41 |  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: ходьба, повороты, перешагивание через мячи. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах. |
| 42 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. | 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. |
| 43 |  | Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Упражнения на развитие гибкости. | Описывают технику выполнения упражнений на низкой перекладине. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 44 |  | Вис завесом одной и двумя ногами (с помощью). Упражнения на развитие координации. | Описывают технику выполнения упражнений на низкой перекладине. Осваивают технику выполнения упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 45 |  | Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Упражнения на формирование осанки. | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 46 |  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные упражнения. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений. |
| 47 |  | Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игры с обручами. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 48 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Упражнения на развитие силовых способностей. | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 49 |  | Инструктаж по Т.Б. Организующие команды и приемы: «На лыжи становись!», надевание лыж. | Изучают требования безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 50 |  | Надевание лыж. Передвижения на лыжах ступающим шагом без 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. |
| 51 |  | Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге!». Передвижения на лыжах ступающим шагом без 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. |
| 52 |  | Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками. | Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 53 |  | т. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие координации. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| 54 |  | Организующие команды и приемы: «Лыжи под руку!». Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 55 |  | Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 56 |  | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!». Повороты переступанием на месте. | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 57 |  | Повороты переступанием в движении. Развитие координации. | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов в движении. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 58 |  | Переноска лыж на плече. Повороты переступанием в движении. | Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 59 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 60 |  | Переноска лыж под рукой. Передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 61 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 62 |  | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение в равномерном темпе на дистанции 1 км. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 63 |  | т. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Развитие координации. | Получают представление о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, а также о правилах выполнения общеразвивающих физических упражнений. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |
| 64 |  | Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим шагом. | 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. |
| 65 |  | Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим шагом. | 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. |
| 66 |  | Торможение падением. Подъёмы лесенкой. | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |
| 67 |  | Торможение падением. Подъёмы лесенкой. | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |
| 68 |  | Подвижные игры на лыжах. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 69 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие координации. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 70 |  | Передвижение в равномерном темпе на дистанции 1 км. Переноска лыж под рукой. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 71 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 72 |  | Подъемы ступающим шагом. Спуски в основной стойке. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 73 |  | Подъёмы лесенкой. Торможение падением. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможений. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 74 |  | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение в равномерном темпе на дистанции 1 км. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 75 |  | *СФД: Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря*. | Получают представление о правилах организации и проведения игр во время прогулок, выборе одежды и инвентаря. |
| 76 |  | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Не урони мешочек», развитие силовых способностей. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении подвижных игр. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 77 |  | Подвижные игры: «Змейка», «Пингвины с мячом», развитие координации. | 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. |
| 78 |  | Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | 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. |
| 79 |  | Подвижные игры: «Волк во рву», «Тройка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 80 |  | Подвижные игры: «Салки на болоте», «Альпинисты», развитие быстроты. | 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. |
| 81 |  | Подвижные игры на материале футбол. | 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. |
| 82 |  | Подвижные игры на материале баскетбол. | 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. |
| 83 |  | Подвижные игры: «Бой петухов», «Кто быстрее». | 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. |
| 84 |  | Подвижные игры: «У медведя во бору», «Не оступись». | 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. |
| 85 |  | Подвижные игры: «Салки-догонялки», «Рыбки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 86 |  | Инструктаж по Т.Б. Бег разных исходных положений и с разным положением рук. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами |
| 87 |  | т. Правила и приемы организующих команд. Челночный бег 3\*5 м; эстафеты с бегом на скорость. | Получают представление о правила и приемах организующих команд. 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. |
| 88 |  | Прыжки в высоту с разбега с приземлением на обе ноги. | 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. |
| 89 |  | Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. | Описывают технику бросков набивного мяча. Осваивают технику бросков набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков набивного мяча. |
| 90 |  | Метание: малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель, в стену. | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 91 |  | Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 92 |  | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 93 |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 94 |  | Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см). | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 95 |  | Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. | Описывают технику передач набивного мяча. Осваивают технику передач набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передач набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении передач набивного мяча. |
| 96 |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 97 |  | Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 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. |
| 98 |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 99 |  | *СФД: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.* | Отбирают и составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. |