# Рабочая программа по физической культуре

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

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года
3. План мероприятий по реализации в 2009-2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. (Утвержден приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 393 от 06.10.2009 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный Минюст № 17785 от 22 .12. 2009
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования
6. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
7. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»
8. Письмо МО РФ «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9-11) общеобразовательной школы» №142/11 от 3.02.1995
9. Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012. №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253, зарегистрирован в Минюсте РФ.

«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования…»

1. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986
2. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106
3. Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС)
4. Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов от 10.08.2011 г (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №Д-1077/19)

15. Методическое письмо о преподавании учебных предметов «Физическая культура» и «ОБЖ» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2019-2020 уч. г.

**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**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и строевые приемы:* «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»; перестроение в две шеренги, передвижение «змейкой», по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* 2-3 кувырка вперёд; мост из положения лежа на спине; перекаты в группировке с постановкой рук за головой. Комбинация из освоенных элементов.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Лазание по наклонной гимнастической скамейке; передвижение по гимнастической стенке, перелезание через бревно, коня. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки, повороты на носках кругом; упор стоя на колене, сед.

*Танцевальные упражнения*: шаги галопа в парах, польки, русский медленный шаг.

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

***Легкая атлетика***

*Ходьба* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег* с изменением длины и частоты шагов; с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, приставными шагами; равномерный бег до 5 мин.; бег 1000 м; бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости; бег с вращением вокруг своей оси; бег с ускорением до 30м; кросс до 1 км; эстафеты (10-20м).

*Прыжки* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам; в длину с места и с разбега; с высоты 60 см; в высоту с места и с разбега; многоразовые (до 10 прыжков); эстафеты с прыжками.

*Метание* малого мяча на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель;

*Броски* набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

*Развитие быстроты:* броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие скоростной выносливости:* бег на дистанцию от 400 до 600м.

*Развитие силовых способностей:* метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

***Лыжные гонки***

*Передвижения* попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом.

*Повороты* переступанием.

*Подъём* «лесенкой», «ёлочкой».

*Спуски* в низкой и высокой стойках.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Пустое место», «Смена сторон»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели», «Зайцы в огороде».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто первый», «Зигзаги».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Настольный теннис***

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар на столе по мячам, выбрасываемым партнером. Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Выполнение подач разными ударами, игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух направлениях.

***Русская лапта***

Введение мяча в игру плоской битой, занос мяча в город, игра в поле, осаливание.

**Поурочно - тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  урока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 |  | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, развитие координации. | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. |
| 2 |  | Бег приставными шагами, ходьба с изменением длины и частоты шагов, подвижные игры. | 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 |  | т. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Ходьба с перешагиванием через скамейки, бег приставными шагами, эстафеты. | Изучают развитие физической культуры у народов Древней Руси, связь физических упражнений с трудовой деятельностью. 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 |  | Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, ходьба с перешагиванием через скамейки, бег с максимальной скоростью на 30 м. | 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 |  | Бег с максимальной скоростью на 30 м, прыжки на месте с поворотом на 90° и 180°, эстафеты. | 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. |
| 6 |  | Прыжки по разметкам, бег с максимальной скоростью на 30 м – контроль. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют максимальную скорость в беге на 30м. |
| 7 |  | Равномерный бег до 5 мин., прыжки по разметкам, метание малого мяча на дальность. | Проявляют выносливость в беге. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. |
| 8 |  | Метание малого мяча на дальность, равномерный бег до 5 мин., эстафеты. | Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений |
| 9 |  | Бег с ускорением до 30м, метание малого мяча на дальность – контроль. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявляют силовые качества в метании малого мяча. |
| 10 |  | Прыжки в длину с места, бег с ускорением до 30 м, подвижные игры. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 11 |  | Русская лапта: введение мяча в игру плоской битой, занос мяча в город. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в русскую лапту. Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в русскую лапту. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. |
| 12 |  | Русская лапта: игра в поле, осаливание. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в русскую лапту. Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры в русскую лапту. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. |
| 13 |  | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления». | Описывают правила техники безопасности на уроках по подвижным играм. 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 |  | Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Стрелки», развитие координации. | 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 |  | Подвижные игры: «Увертывайся от мяча», «Кто дальше бросит», развитие быстроты. | 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 |  | Подвижные игры: «Пустое место», «Поймай ленту», развитие силовых способностей. | 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: «Смена сторон», «Ловишка», развитие скоростной выносливости. | 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: «Метатели», «Зайцы в огороде», 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 на материале футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу, «Передал — садись». | Осваивают технические действия из спортивных игр. 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 на материале баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), | 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. |
| 21 |  | Подвижные игры на материале волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; «Не давай мяча водящему». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 22 |  | Подвижные игры: «Парная эстафета», встречная эстафета. | 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. |
| 23 |  | Настольный теннис: Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. | 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: Удар на столе по мячам, выбрасываемым партнером. | 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: Удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. | 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 подач разными ударами, игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух направлениях. | 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. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. | Изучают правила выполнения комплексов ОРФУ для развития основных физических качеств. Отбирают и составляют комплексы ОРФУ для развития основных физических качеств. 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: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении строевых приемов. Различают и выполняют размыкание и смыкание приставными шагами. 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 команды «На первый – второй рассчитайсь!». Два-три кувырка вперед в группировке. | Осваивают универсальные умения при выполнении строевых 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 |  | Перестроение в две шеренги. Мост из положения лежа на спине. | Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| 31 |  | Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения на развитие гибкости. | Различают и выполняют строевые команды. Применяют вариативные упражнения для развития гибкости. |
| 32 |  | т. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Упражнения на развитие координации. | Определяют виды физических упражнений, их отличие от естественных движений. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. |
| 33 |  | Перекаты в группировке с постановкой рук за головой. Упражнения на формирование осанки. | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают упражнения на формирование осанки. |
| 34 |  | Передвижение «змейкой». Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют вариативные упражнения для развития силовых способностей. |
| 35 |  | Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаг польки. Игры с элементами акробатики. | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Осваивают игры с гимнастическими предметами. |
| 36 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Русский медленный шаг. | Выполняют комбинацию из освоенных акробатических элементов. Осваивают технику выполнения русского медленного шага. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 37 |  | Передвижение «противоходом». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | Осваивают универсальные умения при выполнении строевых 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. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения на формирование осанки. | Определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Выполняют упражнения на формирование осанки. |
| 39 |  | Передвижение по «диагонали». Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Осваивают универсальные умения при выполнении строевых упражнений. Описывают технику лазания по гимнастической скамейке. Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах. |
| 40 |  | Перелезание через гимнастического коня. Перестроение в две шеренги. | Описывают технику перелезания через гимнастического коня. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполняют зачётное упражнение. |
| 41 |  | Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки, повороты на носках кругом. | Осваивают технику ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 42 |  | Упражнения в равновесии: упор стоя на колене, сед. Упражнения в висе стоя и лежа. | Осваивают технику упражнений в равновесии. Проявляют качества силы, координации, при выполнении упражнений в равновесии. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 43 |  | Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости. | Осваивают технику передвижения по гимнастической стенке различными способами Соблюдают правила техники безопасности. Применяют вариативные упражнения для развития гибкости. |
| 44 |  | Подтягивание в висе лёжа. 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 |  | Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке. Упражнения на формирование осанки. | Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 46 |  | Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне. Эстафеты. | Описывают технику выполнения упражнений на коне. Осваивают технику выполнения упражнений на коне. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах. |
| 47 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Игры с элементами равновесия. | Выполняют зачетное упражнение. Взаимодействуют в группах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 48 |  | Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке - учет. Упражнения на развитие силовых способностей. | Выполняют зачетное упражнение. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют вариативные упражнения для развития силовых способностей. |
| 49 |  | Инструктаж по Т.Б. Повороты на месте переступанием. Подвижные игры на лыжах. | Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 50 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 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 |  | Повороты переступанием в движении. Эстафеты. | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Применяют вариативные упражнения для развития скоростных способностей. |
| 52 |  | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой на палки. Развитие выносливости | Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют вариативные упражнения для развития выносливости. |
| 53 |  | т. Закаливание организма (обливание, душ). Подвижные игры на лыжах. | Раскрывают значение закаливания и анализируют его положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |
| 54 |  | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 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. |
| 55 |  | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 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. |
| 56 |  | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 57 |  | Передвижение в равномерном темпе до 2 км. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 58 |  | СФД: Развитие выносливости во время лыжных прогулок. | Определяют и кратко характеризуют развитие выносливости во время прогулок, подбирают подвижные игры на развитие выносливости для прогулок. |
| 59 |  | Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 60 |  | Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Объясняют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 61 |  | Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Объясняют технику выполнения одновременного бесшажного хода. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 62 |  | Строевые упражнения на лыжах. Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом . | Осваивают технику выполнения строевых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Демонстрируют технику одновременного бесшажного хода. |
| 63 |  | т. Общие представленияоб осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры на лыжах. | Отбирают и составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений. |
| 64 |  | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выполняют зачетное упражнение. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 65 |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Эстафеты. | Объясняют технику подбирания предметов во время спуска в низкой стойке.. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 66 |  | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. | Объясняют технику выполнения спуска и подъема. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |
| 67 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 68 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с ускорениями.. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 69 |  | Прохождение тренировочных дистанций. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции |
| 70 |  | Передвижение в равномерном темпе до 2.5 км. | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 71 |  | Эстафеты на лыжах и выполнение игровых заданий. | Проявляют координацию, быстроту, ловкость при выполнении эстафет и игровых заданий. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 72 |  | Торможение «плугом». Спуски в низкой стойке | Объясняют технику выполнения спусков и торможений. Осваивают технику выполнения. Выполняют зачетное упражнение. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 73 |  | т. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Развитие координации. | Изучают правила самостоятельного освоения физических упражнений. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. |
| 74 |  | Подвижные игры на лыжах. | 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. |
| 75 |  | Развитие выносливости на дистанции до 3 км. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 76 |  | Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении отрезков в режиме большой интенсивности. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 77 |  | Эстафеты на лыжах и выполнение игровых заданий. | Проявляют координацию, быстроту, ловкость при выполнении эстафет и игровых заданий. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 78 |  | СФД: Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. | Осваивают способы измерения частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Измеряют ЧСС у себя и у одноклассников. |
| 79 |  | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры: «Метатели», «Зайцы в огороде», развитие координации. | 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. |
| 80 |  | Подвижные игры: «Пустое место», «Поймай ленту», развитие силовых способностей. | 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: «Увертывайся от мяча», «Кто дальше бросит», 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. |
| 82 |  | Подвижные игры: «Смена сторон», «Ловишка», развитие скоростной выносливости. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 83 |  | Подвижные игры: «Парная эстафета», встречная эстафета. | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и эстафетах. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. |
| 84 |  | Подвижные игры на материале футбол: «Передал — садись», «Передай мяч головой». | 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. |
| 85 |  | Подвижные игры на материале баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 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. |
| 86 |  | Подвижные игры на материале волейбол: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | Осваивают технические действия из спортивных игр. 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. |
| 87 |  | Подвижные игры: «Парашютисты», «Защита укрепления». | 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. |
| 88 |  | Подвижные игры: «Догонялки на марше», «Стрелки», 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. |
| 89 |  | Инструктаж по Т.Б. Бег с вращением вокруг своей оси. | 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 |
| 90 |  | т. История развития спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. | Получают представление об истории развития спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 91 |  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | Описывают технику бросков теннисного мяча. Осваивают технику бросков теннисного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков теннисного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков теннисного мяча. |
| 92 |  | Пробегание коротких отрезков 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 |  | Развитие скоростной выносливости: бег на дистанцию от 400 до 600м. | Проявляют качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 94 |  | Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); | Описывают технику метания набивного мяча. Осваивают технику метания набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания набивного мяча. |
| 95 |  | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Эстафеты с прыжками. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, эстафет с прыжками. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 96 |  | Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 97 |  | Метание малого мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |
| 98 |  | Прыжки в высоту с разбега. Развитие быстроты | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Применяют вариативные упражнения для развития быстроты. |
| 99 |  | Бег с максимальной скоростью до 60м; эстафеты (10-20м). | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполняют бег с максимальной скоростью до 60м. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 100 |  | Кросс 1 км. Упражнения с набивными мячами. | Проявляют качества быстроты, выносливости при выполнении бега на дистанции 1 км. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с набивными мячами.. |
| 101 |  | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 102 |  | *СФД: Проведение элементарных соревнований.* | Получают представление о правилах проведения элементарных соревнований. Определяют их роль и значение в организации спортивной деятельности. Осваивают универсальные умения по составлению положения о соревнованиях. |