

Муниципальное общеобразовательное учреждение Глебовская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
И.О. Директор
МОУ Глебовская СОШ

Котусова М.К.
Приказ № 01-16/180
«30» августа 2022 г.

Рабочая программа по Физической культуре для 1класса

УМК: *Физическая культура 1-4 класс В.И.Лях*

Количество часов в неделю: 99

Учитель: Мерзлякова Надежда Александровна

Согласовано

зам. директора по УВР

_____ Котусова М.К.

«30» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Используемый учебно-методический комплект

Для учеников	Для учителя	Класс	Год издания	Авторы
<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС - Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с. Список литературы для создания программы: - Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019 - Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В. И. Ляха. УМК "Школа России" - Физическая культура. 4 класс. Поурочные разработки. 	<ul style="list-style-type: none"> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – Режим доступа: https://www.gto.ru/; Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»– https://norma.sport/about/; Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры http://pculture.ru/oru/. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях ФГОС, РЭШ –Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 	1		В.И.Лях

<p>- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры РЭШ – Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Формы промежуточной аттестации

Формы проведения промежуточной аттестации в 2022-2023 учебном году утверждены учебным планом и одобрены решением педагогического совета (протокол от 30.08.2022 г. № 1).

Место учебного предмета « Физическая культура » в учебном плане предполагает, что на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 урока в неделю, т.е. 99 учебных часов в год. (Всего на ступени начального или основного или среднего общего образования – 371 час).

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

-устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
 - *коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты:

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
 - выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
 - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Содержание учебного предмета

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
1.	Знания о физической культуре.	1 час	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.
2.	Способы двигательной (физкультурной)	1 часа	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня.

	деятельности.		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
3.	Физическое совершенствование	93 часа	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися 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.</p> <p><i>Опорный прыжок</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>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.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>

			<p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Льжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения. Техника способов плавания.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Народные подвижные игры разных народов.</i></p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование

Разделы программы	1 триместр: 27 часов	2 триместр: 21 час	3 триместр: 27 часов	Итого: 99 часов
1.Знания о физической культуре	1	1	1	3
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	1	3
3. Физическое совершенствование		1	1	2
3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2. Легкая атлетика	9		9	18
3.3. Гимнастика с основами акробатики	9	13		22
3.4. Лыжная подготовка			21	21

1 класс

1 класс						
№	Подвижные игры:	Тема	Вид работ (контроль)	7	5	Характеристика основных видов деятельности 12
3.5.	Плавание					
3.6.	Плавание			Знания о физической культуре (1 час)		10
1		И.Т.Б. Понятие о физической культуре		Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
Легкая атлетика (9 часов)						
2		И.Т.Б.Беговая подготовка.		Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила		

		Ходьба и бег. Подвижная игра «Салки на марше».		безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
3		Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».		Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.
4		Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м.		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 изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м		
6		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.		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		Прыжки с продвижением. Подвижная игра «Самый ловкий»		Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
8		Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».		
9		Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага)		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.
10		Броски большого мяча. Названия метательных снарядов		Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Подвижные и спортивные игры (6 часов)

11		И.Т.Б. Подвижные игры на материале легкой атлетики. « <i>К своим флажкам</i> », « <i>Салки-догонялки</i> ».		Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
12		Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве		
13		Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей		
14		Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		
25		Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве		
16		Игры с мячом. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»		

Гимнастика (9 часов)

17		И.Т.Б. Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы		Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
18		Организующие команды и		Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений.

		приемы. Подвижная игра «Пройти бесшумно».		Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
19		Акробатика. Упоры, седы. Подвижная игра «Класс, смирно!»		Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
20		Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации		
21		Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22		Кувырок вперед в упор присев. Игра «Тройка».		Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
23		Кувырок вперед. Комплексы упражнений на развитие гибкости.		Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
24		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
25		Гимнастический мост из положения лежа на спине.		Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.
Подвижные и спортивные игры (1 час)				
26		И.Т.Б. <i>Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.</i>		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
Способы физкультурной деятельности (1 час)				
27		Составление режима дня.		Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!»
Знания о физической культуре (1 час)				
28		Представление о физических упражнениях		Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на

				развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)				
29		И.Т.Б. Снарядная гимнастика. Знакомство с гимнастическими снарядами.		Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.
30		Снарядная гимнастика.		
31		Прикладная гимнастика. Упражнение на развитие равновесия		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.
32		Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке.		Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.
33		Лазание по гимнастической скамейке. игра «Отгадай, чей голос».		Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
34		Передвижения по гимнастической стенке и канату.		Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.
35		Перелазание через гимнастического коня.		Осваивают технику перелазания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелазания через гимнастического коня.
36		Преодоление полосы препятствий.		Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелазания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.
37		Гимнастические комбинации. Игра «Фигуры».		Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций.
38		Танцевальные движения. Игра «Танцующая Барби»		Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
39		Гимнастические упражнения на развитие		Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и

		координационных способностей		соблюдают правила безопасности.
40		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		Осваивают упражнения с гимнастической палкой. Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
41		Комбинации ОРУ различной координационной сложности		Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
42		И.Т.Б. Подвижные игры на материале гимнастики.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
43		<i>Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами</i>		
44		<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>		Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
45		<i>Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.</i>		
46		<i>Ведение баскетбольного мяча на месте.</i>		
47		<i>Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой.</i>		
48		<i>Упражнения на</i>		

		<i>развитие координационных способностей с баскетбольным мячом.</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
49		Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.		Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.
Лыжные гонки (21 час)				
50		<i>И.Т.Б. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требования безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.
51		<i>Организующие команды. Передвижение на лыжах.</i>		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
52		Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации.		Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
53		Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска.		Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
54		Повороты на месте переступанием. Игра «Снежинки и звездочки».		Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55		Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте.		Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56		Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без		Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

		палок.		
57		Скользкий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами		Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.
58		Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке.		Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
59		Подъём по склону «лесенкой».		Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
60		Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке.		Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
61		Спуски под уклон. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.		Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
62		Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин.		
63		Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении		Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
64		Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м.		Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.
65		Передвижение на лыжах. Упражнения на развитие выносливости.		Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.
66		Спуски и подъемы на пологом склоне.		Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
67		Элементы техники		Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

		лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м		Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.
68		Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости.		Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
69		Прохождение дистанции 1км.		Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.
70		Комплексы ОРУ на лыжах. Лыжные эстафеты.		Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
71		И.Т.Б. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.		Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
72		Подвижные игры на основе волейбола. Игра «Выстрел в небо».		Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
73		Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами.		
Знания о физической культуре (1 час)				
74		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.		Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
75		Оздоровительные формы занятий.		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.
76		Народные подвижные игры.		Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают

				правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.
Плавание (10 часов)				
77		И.Т.Б. Плавание. Технические действия. Подводящие упражнения.		Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения
78		Плавание. Технические действия. Подводящие упражнения.		Объясняют технику разучиваемых действий. Осваивают технические действия .
79		Плавание. Технические действия. Подводящие упражнения.		
80		Плавание. Технические действия. Подводящие упражнения.		
81		Плавание. Технические действия. Подводящие упражнения.		
Легкая атлетика (9 часов)				
82		И.Т.Б. Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.		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.
83		Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге на 30м.		
84		Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. <i>Игра «Запрещенное движение».</i>		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
85		Бег по слабо пересеченной местности.		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
86		Кросс по		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых

		слабопересеченной местности до 1 км.		упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
87		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.		Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.
88		Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.		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		Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в цель»		Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
90		Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.		Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.
Подвижные и спортивные игры (8 часов)				
91		И.Т.Б. Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой подготовки).		Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
92		Игры на развитие навыков в прыжках		
93		Игры на развитие меткости и дальности метаний.		Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
94		Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».		
95		Подвижные игры с мячом.		

				подвижных игр.
96		Подвижные игры на основе футбола.		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.
97		Игры на основе футбола. Ведение мяча.		
98		<i>Игры на основе спортивных, народных игр</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
99		Оздоровительные формы занятий.		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.