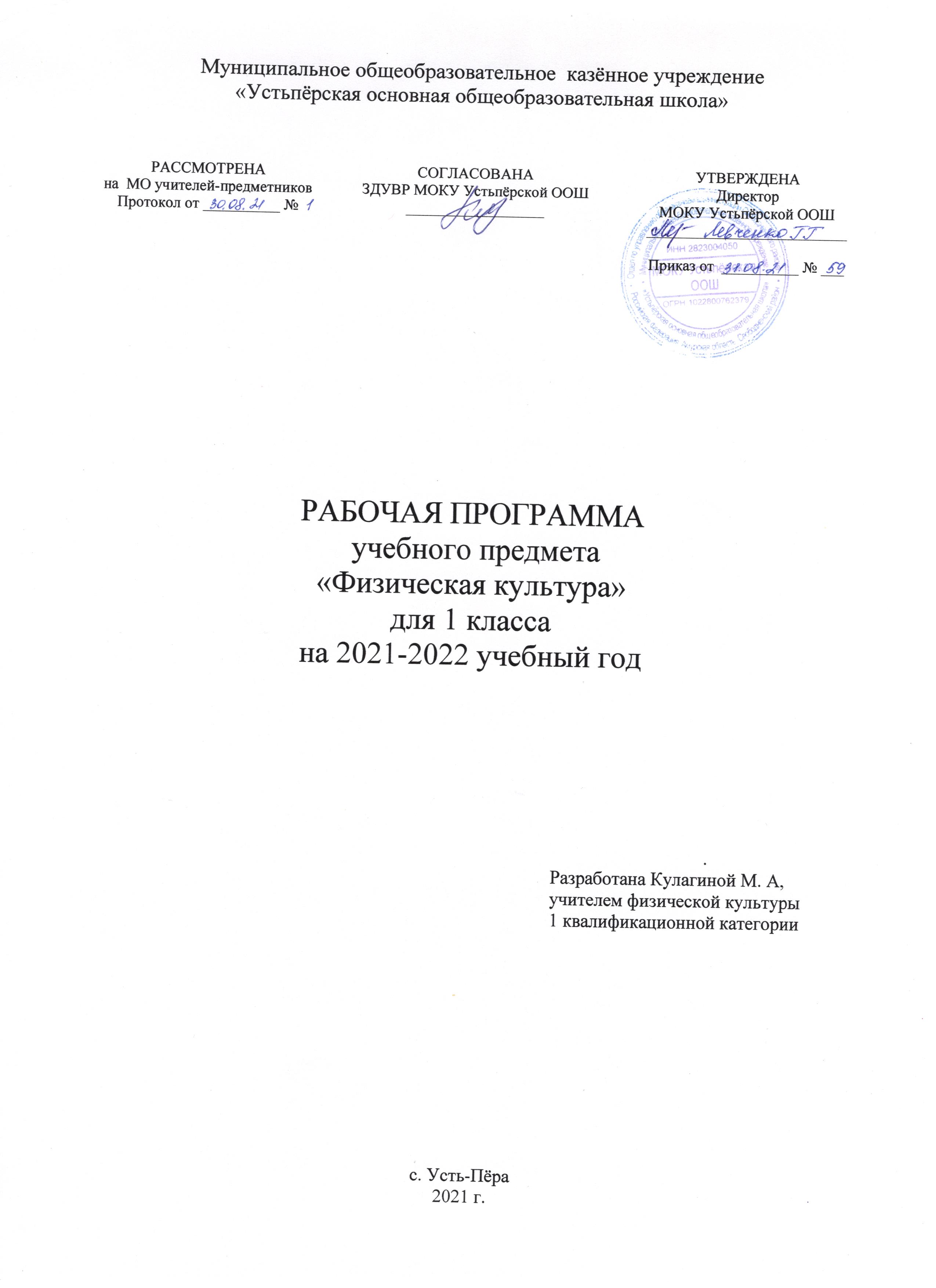
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



Программа разработана в соответствии авторской программой А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.1-4 классы. М : Просвещение, 2014.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». –М.: Просвещение 2014г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 1кл». М.: Просвещение 2019

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на 99 часов в год (3часа в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

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

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

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и **отражают**:

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты включают** освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

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

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

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

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

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия**. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации*. 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.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры. Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред- метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

1Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные разделы** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **4 ч** |
| **Физическое совершенствование** | **91 ч** |
| **Итого** | **99 ч** |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | | **дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (3 ч)** | | | | | | | |
| 1 | Что такое физическая культура | Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью | **Раскрывать** понятие «физическая культура».  **Характеризовать**основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры в время отдыха, туристические походы).  **Раскрывать**положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснить**значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. | Стр 6-7 | |  |  |
| 2 | Как возникли физические упражнения | Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека | **Раскрывать**положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснить**значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. | Стр 9-13, вопр | |  |  |
| 3 | Чему обучаются на уроках физической культуры | Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание | **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу. **Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям | Стр 8-9 | |  |  |
| 4 | Кто как передвигается( как передвигаются животные, как передвигается человек) | Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье) | **Называть** основные способы передвижения животных. **Определять**, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. **Находить** общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. **Объяснять** на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека | Стр 13 | |  |  |
| Способы физкультурной деятельности (4 ч) | | | | | | | |
| 5 | Игры на свежем воздухе | Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. ПИ, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. | Стр 14-15 | |  |  |
| 6 | Режим дня. Утренняя зарядка | Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки | **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека. **Выделять о**сновные дела, **определять** их последовательность и время выполнения в течение дня**. Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.**Раскрывать** значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. **Называть**  основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. | Стр 18-20 | |  |  |
| 7 | Физкультминутка. Личная гигиена | Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека | **Рассказывать** о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.  **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте)  **Рассказывать** о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека**.** | Стр 21-23,зад стр 23 | |  |  |
| 8 | Осанка. Упражнения для осанки | Осанка. Основные признаки правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).упражнения для мышц туловища (без предметов и с предметами) | **Определять** осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается**. Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки**. Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки. **Определять** значение каждой группы упражнений. **Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. **Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования правильной осанки. | Стр 24-25 | |  |  |
| Физическое совершенствование (91 ч) | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) | | | | | | | |
| 9 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы утренней зарядки № 1,2,3 | Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | | Стр 42-43, вопр стр 43 |  |  |
| 10 | Комплексы физкультминуток | Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка | Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | | Стр 44-45 |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | Упражнения с предметами на голове и их значение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их значение | Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку | | Стр 32-33 |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики (10 ч) | | | | | | | |
| 12 | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом, марш!», «На место!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!» | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя**. Соблюдать** дисциплину и четко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренгу в колонну; при передвижении строем) | Стр 26-27 | |  |  |
| 13 | Гимнастические стойки | Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов. **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине | Стр 32-33 | |  |  |
| 14 | Гимнастические упоры | Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе не пятках. Техника их правильного выполнения | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов. **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине | Повт упоры | |  |  |
| 15 | Гимнастические седы | Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов. **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине | Повт седы | |  |  |
| 16 | Приседы | Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов. **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине |  | |  |  |
| 17 | Положения лежа | Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения | **Называть** основные виды стоек, упоров, седов. **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине |  | |  |  |
| 18 | Перекаты в группировке | Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине | **Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных и хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью) |  | |  |  |
| 19 | Акробатические комбинации | Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений | **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности |  | |  |  |
| 20 | Передвижение по гимнастической стенке | Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке |  | |  |  |
| 21 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания | Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |  | |  |  |
| Лёгкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| *Беговые упражнения* | | | | | | | |
| 22 | Бег с высоким подниманием бедра | Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу) | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности**.** |  | |  |  |
| 23 | Бег прыжками и с ускорением |  | |  |  |
| 24 | Бес с изменяющимся направлением движения |  | |  |  |
| 25 | бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге |  | |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | | | | | |
| 26 | Прыжки на одной ноге и на двух ногах на меcте | Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя) | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях |  | |  |  |
| 27 | Прыжки с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя) |  | |  |  |
| 28 | Прыжки левым и правым боком (толчком двумя) |  | |  |  |
| 29 | Прыжки в длину с места |  | |  |  |
| 30 | Прыжки в высоту с места |  | |  |  |
| 31 | Прыжки в длину с места |  | |  |  |
| Лыжные гонки 10 ч | | | | | | | |
| 32 | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. | Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона | **Описывать** технику выполнения основной стойки, **объяснять,** в каких случаях она используется лыжниками. **Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. | Стр 47-49 | |  |  |
| 33 | Ступающий шаг | Имитационные упражнения ля освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** | Стр 50 | |  |  |
| 34 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности | Стр 50 | |  |  |
| 35 | Одежда лыжника | Правила выбора для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения | Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. **Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности | Стр 49 | |  |  |
| 36 | Команды лыжнику | Организующие: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. | **Выполнять** организующие команды, стоя на месте и при передвижении**. Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |  | |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. | Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона | **Описывать** технику выполнения основной стойки**, объяснять**, в каких случаях она используется лыжниками. **Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. |  | |  |  |
| 38 | Ступающий шаг | Имитационные упражнения ля освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** |  | |  |  |
| 39 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |  | |  |  |
| 40 | Скользящий шаг | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности |  | |  |  |
| 41 | Ступающий шаг | Имитационные упражнения ля освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок | **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом. **Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности**.** |  | |  |  |
| Подвижные игры 18 | | | | | | | |
| *На материале гимнастики с основами акробатики* | | | | | | | |
| 42 | «Салки – догонялки», «Альпинисты», | Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись – разойдись»; «Смена мест». ПИ: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки – догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони Мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» | **Участвовать в подвижных играх. Проявлять** интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  **Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности  **Проявлять**  положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность) | Стр 83 | |  |  |
| 43 | «Становись – разойдись»; «Смена мест». |  | |  |  |
| 44 | «Раки», «Тройка» | Стр 76-77 | |  |  |
| 45 | «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно» |  | |  |  |
| 46 | «Бой петухов», «Становись – разойдись» | Стр 79 | |  |  |
| 47 | «Тройка», «Совушка» | Стр84-85 | |  |  |
| 48 | «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | На материале лёгкой атлетике: «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» | Стр 81 | |  |  |
| 49 | «Кто быстрее», «Горелки» |  | |  |  |
| 50 | «Рыбки», «Салки на болоте» | Стр 77-78 | |  |  |
| 51 | «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» | Стр 87-88 | |  |  |
| 52 | «К своим флажкам», «Точно в мишень» | Стр 88-89 | |  |  |
| 53 | «Точно в мишень», «Третий лишний» |  | |  |  |
| 54 | «Охотники и олени» | На материале лыжных гонок: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» |  | |  |  |
| 55 | «Встречная эстафета» | Стр 54-55 | |  |  |
| 56 | «День и ночь» |  | |  |  |
| 57 | «Попади в ворота» |  | |  |  |
| 58 | «Кто дольше прокатится» | Стр 52-53 | |  |  |
| 59 | «На буксире» |  | |  |  |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| Футбол 10 | | | | | | | |
| 60 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м). Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) | **Демонстрировать** разученные технические приемы игры в футбол. **Выполнять** разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. | Комплекс упр для ног | |  |  |
| 61 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. | Комплекс упр со скакалкой | |  |  |
| 62 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) |  | |  |  |
| 63 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) |  | |  |  |
| 64 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. |  | |  |  |
| 65 | Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. |  | |  |  |
| 66 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) |  | |  |  |
| 67 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) |  |  |  | |  |  |
| 68 | Передача мяча в парах (на расстоянии 2-3 м) |  | |  |  |
| 69 | Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м) |  | |  |  |
| **Баскетбол 10** | | | | | | | |
| 70 | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Передача и ловля мяча на месте. | **Характеризовать** и **демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол. **Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |  | |  |  |
| 71 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. |  | |  |  |
| 72 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте |  | |  |  |
| 73 | Передача и ловля мяча на месте |  | |  |  |
| 74 | Ведение мяча на месте |  | |  |  |
| 75 | Ведение мяча в движении |  | |  |  |
| 76 | Ведение мяча с изменением направления |  | |  |  |
| 77 | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча |  | |  |  |
| 78 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. |  | |  |  |
| 79 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте |  |  | |  |  |
| **Подвижные игры разных народов10** | | | | | | | |
| 80 | «Белые медведи» | Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. | **Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Принимать** активное участие национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта |  | |  |  |
| 81 | «Казаки разбойники» |  | |  |  |
| 82 | «Рыбаки и рыбки» |  | |  |  |
| 83 | «Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию», |  | |  |  |
| 84 | «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики» |  | |  |  |
| 85 | «Два Мороза», «Льдинка», «Тяни- толкай» |  | |  |  |
| 86 | «Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки» |  | |  |  |
| 87 | «Каюр и собаки», «Нарты-сани» |  | |  |  |
| 88 | «12 палочек», «Заря», «Горелочки», «Звери» |  | |  |  |
| 89 | «Баба- Яга», «Переправа», «Кажется дождь начинается!» |  | |  |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения 10 ч** | | | | | | | |
| 90 | Развитие гибкости | Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки |  | |  |  |
| 91 | Развитие координации движений |  | |  |  |
| 92 | Формирование осанки |  | |  |  |
| 93 | Развитие силовых способностей |  | |  |  |
| 94 | Развитие координации |  | |  |  |
| 95 | Развитие быстроты |  | |  |  |
| 96 | Развитие выносливости |  | |  |  |
| 97 | Развитие силовых способностей |  | |  |  |
| 98-99 | Подведение итогов года. «Перестрелка» |  | |  |  |