

Муниципальное общеобразовательное учреждение Борковская средняя  
общеобразовательная школа имени И. Д. Папанина

Согласованно

Утверждено

Зам. директора по УВР

2021 год

\_\_\_\_\_ О.Ю. Еманова

Приказ № \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ Н.А. Антонова

Рабочая программа  
По Физической культуре  
1 класс

Учитель: Кузнецов И.С.

Борок  
2021-2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.* Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Место учебного предмета в учебном плане.* Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч в неделю.

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В процессе обучения необходимо использовать

новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети 7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме

в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности вработывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечнососудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при вработывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

**Тема №1 Знания о физической культуре (3 часа)**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
физической подготовки человека.	<p>время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	<p>Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и</p>		<p>Учебная презентация.</p> <p>Компьютер, проектор, экран.</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
2	III четверть	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	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.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
3	II четверть	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,	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			выносливость).		

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Легкая атлетика (18 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения прыжковых упражнений;</li> <li>оценка техники выполнения различных видов ходьбы;</li> <li>оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места);</li> <li>оценка скоростных способностей (бег 30м);</li> <li>оценка координационных способностей (челночный бег</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<p>3*5м);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценка выносливости (бег, 4мин);</li> <li>оценка меткости и дальность метания;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно	Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических		Учебная презентация, видеоролики. Свисток, компьютер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных качеств.	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.		
2	I четверть	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный 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.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы. Контрольное упражнение.	Свисток, набивные мячи, разметочные флажки.
3	I четверть	Бег с ускорением от 10 до	Описывают технику беговых упражнений.		Флажки стартовые и

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		15м. Понятие «короткая дистанция». Бег (30м). Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	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.		разметочные с опорой, набивные мячи, гимнастические палки
4	I четверть	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег (30м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	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.	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, разметочные флажки.
5	I четверть	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки»	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
6	I четверть	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	<p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>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.</p>	<p>Оценка техники выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места).</p>	Свисток, разметочные флажки.
7	I четверть	Спрыгивание и запрыгивание. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	<p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>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</p>		Свисток, мат гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнений.		
8	I четверть	Техника выполнения прыжка в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	<p>Описывают технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> <p>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.</p>	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с места.	Мат гимнастический, скакалка детская, свисток.
9	I четверть	Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие	<p>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.</p>		Свисток, мяч набивной 0,5 кг

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		силовых способностей.			
10	IV четверть	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег (30м).	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.		Свисток, флажки разметочные.
11	IV четверть	Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге (30м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний».	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.	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер.
12	IV четверть	Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость,	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	Контроль координации (челночный бег 3*5м)	Свисток, рулетка измерительная,



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		на выносливость. Соревнования (до 60м). Игра «Запрещенное движение».	упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		секундомер.
13	IV четверть	Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка выносливости в 4-минутном беге.	Свисток, разметочные флажки, секундомер.
14	IV четверть	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, разметочные флажки, секундомер.
15	IV	Техника выполнения прыжка	Описывают технику прыжковых упражнений.	Оценка техники	Свисток,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы»»	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.	выполнения прыжков в длину с места. Контрольное упражнение.	гимнастические маты, измерительная рулетка.
16	IV четверть	Техника выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Техника приземления. Игра «Лисы и куры»	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.		Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка.
17	IV четверть	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		измерительная рулетка.
18	IV четверть	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	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.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.

### Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль правильности выполнения организуемых</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<p>дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные</li> </ul>	<p>упражнений и строевых команд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>• контроль уровня развития гибкости, силовых и координационных способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	I четверть	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	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!», «Равняйсь!», «Стой!».		Учебная презентация. Компьютер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
2	I четверть	Строевые команды. Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток.
3	I четверть	Построение в круг, по звеньям. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.
4	I четверть	Построение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!»	Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, разметочные флажки с опорой.
5	I четверть	Упоры, седы, группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют		Свисток, гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		коленях. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Игра «Совушка».	характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
6	I четверть	Кувырок вперед в упор присев. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная 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.	Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя).	Свисток, гимнастические маты.
7	I четверть	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Космонавты».	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.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Свисток, гимнастические маты.
8	I четверть	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.		Свисток, гимнастические маты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
9	I четверть	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Свисток, гимнастические маты.
10	II четверть	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.
11	II четверть	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контрольное упражнение выполнения висов.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
12	II четверть	Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	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.		Свисток, гимнастические маты, набивные мячи.
13	II четверть	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
14	II четверть	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.	Контроль уровня развития равновесия.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
15	II четверть	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.
16	II четверть	Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	Контроль уровня развития силовых способностей.	Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты.
17	II четверть	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Развитие	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания.		Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Соблюдают правила техники безопасности.		скамейка, набивные мячи, гимнастический конь.
18	II четверть	Гимнастические комбинации. Развитие координации и силовых способностей. 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.	Контрольное упражнение на соблюдение техники выполнения гимнастических упражнений.	Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь.
19	II четверть	Танцевальные движения: шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. 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.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
20	II четверть	Развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		
21	II четверть	Общеразвивающие упражнения 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.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка.
22	II четверть	Комбинации общеразвивающих упражнений 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.	Контроль качества выполнения общеразвивающих упражнений на материале гимнастики с основами акробатики.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи.

**Лыжная подготовка (22 часа)**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ступающий, скользящий шаг;</li> <li>• повороты на месте;</li> <li>• подъем и спуск со склона;</li> <li>• контроль развития координации и выносливости;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>	<p>Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.</p>	<p>Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, проектор, экран.</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.			
2		Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
3		Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			деятельности.		
4		Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Развитие координации. Игра «Самокат»	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.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи, палки.
5		Повороты на месте переступанием. Развитие координации. Ступающий шаг. 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.		Лыжи, палки.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
6		Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	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.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки.
7		Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	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.		Лыжи.
8		Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Развитие выносливости.			
9		Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи, палки.
10		Подъем по склону «лесенкой». Развитие координации. Игры на склоне.	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.		Лыжи, палки.
11		Подъем по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Развитие координации.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения подъема по склону.	Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Соблюдают правила техники безопасности.		
12		Спуски под уклон. Развитие координации и выносливости. 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.		Лыжи, палки.
13		Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.	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.	Контроль развития выносливости.	Лыжи, палки.
14		Скользкий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Развитие	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		координации. Подвижные игры.	упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		
15		Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Развитие координации и выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.
16		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Развитие выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.
17		Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		равнинном участке трассы.	деятельности.		
18		Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки.
19		Игры на склоне. Развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон»	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
20		Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.
21-22		Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.

### Подвижные игры (24 часа)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
соревновательной деятельности.		

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1	1 четверть	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Свисток, гимнастические маты.
2	1 четверть	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры "Сядь и встань", "Птица и клетка".	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений для формирования осанки.	Свисток, гимнастические маты.
3	1 четверть	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений со скакалкой.	Свисток, скакалки, обручи.
4	1	Закрепление и совершенствование	Осваивают универсальные умения в		Свисток, разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	вание навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки»	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.		флажки.
5	1 четверть	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	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		Свисток, разметочные флажки.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>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.</p>		
6	1 четверть	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».</p>	<p>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</p>		<p>Свисток, разметочные флажки.</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			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.		
7	1 четверть	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	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	Контроль выполнения беговых упражнений.	Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			<p>деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
8	1 четверть	<p>Развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p>	<p>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</p>		<p>Свисток, разметочные флажки.</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			правила техники безопасности во время подвижных игр.		
9	I четверть	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	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.		Свисток, малые и большие мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
10	II четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	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.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
11	II четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	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.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
12	II четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	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.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
13	II	Подвижные игры на основе	Осваивают технические действия из спортивных	Контроль ловли,	Свисток, малые

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	держания, передачи мяча на месте.	баскетбольные мячи.
14	II четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	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.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
15	III четверть	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная 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.		Свисток, малые волейбольные мячи.
16	III	Подвижные игры на основе	Осваивают технические действия из спортивных		Свисток, малые

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
	четверть	волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		волейбольные мячи
17	IV четверть	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».	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	Контроль выполнения беговых упражнений.	Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			правила техники безопасности во время подвижных игр.		
18	IV четверть	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».	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.	Контроль выполнения прыжковых упражнений.	Свисток.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
19	IV четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	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.		Свисток, малые мячи, обручи.
20	IV четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Контроль выполнения метательных	Свисток, малые мячи, обручи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	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.	упражнений.	
21	IV четверть	Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". Овладение элементарными умениями в ловле и	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают		Свисток, малые и большие мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		бросках.	<p>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.</p> <p>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.</p>		
22	IV четверть	<p>Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p>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.</p>		Свисток, футбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
23	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	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.	Контроль техники выполнения ударов по мячу.	Свисток, футбольные мячи.
24	IV четверть	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр	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.		Свисток, мячи.

### Плавание (5 часов)

Планируемые результаты	
------------------------	--

Предметные	Метапредметные	Контроль
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<p>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

### Поурочное планирование

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
1		Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер.
2		Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
3		Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
4		Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
5		Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала  
по физической культуре в 1 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 27 часов	4 четверть: 24 часа	Итого: 99 часов
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>1</b> (урок 1)	<b>1</b> (урок 3)	<b>1</b> (урок 2)		<b>3</b>
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>1</b> (урок 1)		<b>1</b> (урок 2)	<b>1</b> (урок 3)	<b>3</b>
<b>3. Физическое совершенствование</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>93</b>
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			1 (урок 1)	1 (урок 2)	2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
3.2.1. Легкая атлетика	9 (уроки 1-9)			9 (уроки 10-18)	18
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	7 (уроки 1-7)	15 (уроки 8-22)			22
3.2.3. Лыжная подготовка			22 (уроки 1-22)		22
3.2.4. Подвижные игры	9 (уроки 1-9)	5 (уроки 10-14)	2 (уроки 15-16)	8 (уроки 17-24)	24
3.2.5. Плавание				5 (уроки 1-5)	5
3.3. Общеразвивающие упражнения	в процессе уроков				



