Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маляевская основная общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО Ответственный за организацию учебной работы Хабибуллина Г.Г. (подпись) «01» сентября 2021 года	РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2021 года Секретарь Такташева К.М.	УТВЕРЖДЕНО приказом от «01» сентября 2021 года № 78 Директор МКОУ «Маляевская ООШ» (подпись) Байкина З.Х.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1 класса
на 2021-2022 учебный год

Данная рабочая программа составлена на основе ФГОС начального образования (базовый уровень) и Программы по физической культуре для 1 класса (автор А.П. Матвеев; Учебник «Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение 2018 г) Программа рассчитана на 99 часов.

Учитель: Разгильдеева Е.А.

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с *нормативными документами:*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Приказ МО и Н РФ №373 от 06.10.2009г.).
2. Пояснительная записка к завершенной предметной линии учебников «Физическая культура» 1—4 классов. Авторы: А.П.Матвеев.
3. Образовательная программа «Физическая культура» 1 класс (А. П.Матвеев), М.«:Просвещение», 2018 г.
4. Методические рекомендации о ведении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (Приказ МО и Н РФ № ИК - 1494/19 от 08.10.2010г.
5. Учебный план начального общего образования на 2021-2022г.

В соответствии с ФГОС предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.В 1 классе согласно учебной программе школьники осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы, прыжков, лазанья и ползанья, разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости и координации движений, силы, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации. Особое место в программе занимают занятия, на которых обучающиеся получают необходимые знания об истории физической культуры, об основах безопасности и способах физкультурной деятельности. В этом рабочая программа по физической культуре тесно связана с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Цели программы по предмету «Физическая культура» 1 класс:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека.
- Овладение умениями организовать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Задачи программы по предмету «Физическая культура» 1 класс:

- Совершенствовать жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге,прыжках,лазании, метании;
- Обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки, а также подвижным играм, входящим в школьную программу;
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Содержание курса состоит из 3 разделов:

- Знания о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физическое совершенствование.

Общеразвивающие упражнения не являются отдельной частью тематического планирования, а входят в состав различных уроков по темам физического совершенствования.

Формы организации урока: фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная работа.

*Виды занятий:*комбинированный.

Программа курса «Физическая культура в 1 классе составляет 99 часов (3 часа в неделю).

№	Тема раздела	Кол-во часов в авторской программе	Кол-во часов в плане
1	Знания о физической культуре	3 часа	3 часа
2	Способы физкультурной деятельности	3 часа	3 часа
3	Физическое совершенствование	93 часа	93 часа
	Итого	99 часов	99 часов

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе

Раздел «Знание о физической культуре»

- Соблюдать режим дня и личную гигиену;
- понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья. _____

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Раздел «Физическое совершенствование»

- Выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр._____

Уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 - 6,0 сек	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Характеристика результатов формирования УУД на разных этапах обучения по УМК «Перспектива»

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2.Уважать свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям. 3.Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4.Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 4.Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник.	1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 3.Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	1.Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2.Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3.Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4.Слушать и понимать речь других. 4.Участвовать в работе в паре.

Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания стандарта	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
						План	Факт.
Раздел: «Знания о физической культуре» - (3 часа)							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Гигиенические требования на уроке. Что такое физическая культура. Техника безо- пасности на уроках фи- зической культуры.	1	Комбиниро ванный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).		
2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумярука- ми.	1	Комбиниро ванный	Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.		

3	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Охотники и олени», «Встречная эстафета».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)							
4	Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием.	1	Комбиниро ванный	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.		
5	Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	Комбиниро ванный	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	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.		
6	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.		

Раздел: «Физическое совершенствование» - (93 часа)							
7	Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.	1	Комбиниро ванный	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)	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.		
8	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1	Комбиниро ванный	Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.		
9	Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».	1	Комбиниро ванный	«На буксире», «Не оступись».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
10	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалок	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

11	Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1	Комбиниро ванный	Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.		
12	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Пятнашки», «Волк во рву».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.		
13	Утренняя зарядка. Со-вершенствование основных положений рук и ног.	1	Комбиниро ванный	Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.		

14	Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения.	1	Комбиниро ванный	Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.	Рассказывать о значении физ-культминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).		
15	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Кто быстрее», «Горелки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
16	Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1	Комбиниро ванный	Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.		
17	Что такое осанка. Пере-строение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.	1	Комбиниро ванный	Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых ко- манд.Называть способы построения и различать их между собой.		

18	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Рыбки», «Салки на болоте».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.		
19	Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	Комбиниро ванный	Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления 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.		
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1	Комбиниро ванный	Перестроение в круг из шеренги.	Разучить перестроение в круг из шеренги. Выполнять упражнения - прыжки и лазанье.		
21	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1	Комбиниро ванный	Бег и равновесие.	Сохранять равновесие в беге.		

23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1	Комбиниро ванный	Лазанье на гимнастическую стенку.	Ознакомиться с лазанием на гим-настическую стенку.		
24	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«К своим флажкам», «Точно в мишень».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1	Комбиниро ванный	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	Перебрасывать мяч одной рукой и ловить двумя.		
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1	Комбиниро ванный	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.		
27	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Третий лишний» «У медведя во бору».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
28	Упражнение в равновесии и прыжках.	1	Комбиниро ванный	Упражнение в равновесии и прыжках.	Использовать навыки ходьбы и бега по кругу.		
29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1	Комбиниро ванный	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	Использовать умения перескакивать через предметы.		

30	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Раки», «Тройка», «Бой петухов».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
31	Ходьба и бег парами. За-брасывание мяча в корзину.	1	Комбиниро ванный	Ходьба и бег парами. Забра-сывание мяча в корзину.	Демонстрировать навык бегать змейкой, забрасывать мяч в корзи[н]у.		
32	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1	Комбиниро ванный	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	Демонстрировать повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.		
33	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Совушка», «Салки- догонялки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
34	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	1	Комбиниро ванный	Ходьба и бег парами и змейкой.	Демонстрировать навык бегать змейкой и парами.		

35	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	1	Комбиниро ванный	Броски мяча, подлезание под шнур.	Демонстрировать навык бросать мяч и подлезать под шнур.		
36	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Альпинисты», «Змейка».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
37	Ходьба и бег между предметами.	1	Комбиниро ванный	Ходьба и бег между предметами.	Демонстрировать навык ходить и бегать между предметами.		
38	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	Комбиниро ванный	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	Демонстрировать навык выполнять беговые упражнения.		
39	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

40	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге и на двух ногахна месте и с продвижением вперед.	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.		
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	Комбинированный	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Демонстрировать навык перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы.		
42	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.	1	Комбинированный	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Демонстрировать умение сохранять равновесие.		
44	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	Комбинированный	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Показывать стремление совершенствовать умение перепрыгивать через предметы.		
45	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Не попади в болото», «Волк во рву».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

46	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов пере-движения на лыжах в условиях игровойдеятельности.		
47	Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.			
48	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Выстрел в небо», «Салки-догонялки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
49	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения ступающего шага.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
50	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. За-крепление.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения ступающего шага.			

51	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Совушка», «Не оступись».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
52	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения скользящего шага.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
53	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. За-крепление.	1	Комбиниро ванный	Техника выполнения ступающего шага.			
54	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
55	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбиниро ванный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения		

56	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбиниро ванный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.	учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровойдеятельности.		
57	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Охотники и олени», «Встречная эстафета».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
58	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбиниро ванный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
59	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение.	1	Комбиниро ванный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.			
60	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«День и ночь», «Попади в ворота»	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

61	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1	Комбиниро ванный	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	Демонстрировать навык прыгать через короткую скакалку на двух ногах.		
62	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1	Комбиниро ванный	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	Демонстрировать навык ходить по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки и лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.		
63	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Кто дольше прокатится», «На буксире».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
64	Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1	Комбиниро ванный	Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	Демонстрировать навык выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.		
65	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1	Комбиниро ванный	Кувырок вперед из упора присев.	Демонстрировать навык выполнять кувырок вперед из упора присев.		

66	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Метко в цель».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
67	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1	Комбиниро ванный	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	Демонстрировать навык стоять на лопатках (согнув и выпрямив ноги).		
68	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление.	1	Комбиниро ванный	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Демонстрировать навык выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках.		
69	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Ловишка», «Тихо-громко».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
70	Прыжки с короткой ска-калкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1	Комбиниро ванный	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	Проявлять интерес и желание де-монстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		

71	Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице.	1	Комбиниро ванный	Лазанье по гимнастической лестнице.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
72	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Затейники», «Перелет птиц».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча.	1	Комбиниро ванный	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
74	Ловля большого мяча на месте в паре.	1	Комбиниро ванный	Ловля большого мяча на месте в паре.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
75	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Фигуры», «Ноги от земли».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

76	Передача и ловля бас-кетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	Комбиниро ванный	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.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	Комбиниро ванный	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.			
78	Подвижные игры.		Комбиниро ванный	«Ключи», «Воротца».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
79	Введение большого мяча на месте.	1	Комбиниро ванный	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.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		

80	Контроль техники выполнения отжимания.	1	Диагностика	Способы отжимания.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
81	Подвижные игры.		Комбиниро ванный	«Воробьи и кошка», «Мяч водящему».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1	Диагностика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1	Комбиниро ванный	Бег с изменением направления движения, скорости	Демонстрировать навык изменять направление движения.		
84	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Ловля обезьян», «Будь ловким».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1	Комбиниро ванный	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	Демонстрировать навык выполнять прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.		
86	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1	Комбиниро ванный	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля тен-нисного мяча.	Демонстрировать навык выполнять бросок теннисного мяча.		
87	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Хитрая лиса», «Удочка».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1	Диагностика	Бег на 30 м с хода.	Проявлять интерес и желание де-монстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
89	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	1	Комбиниро ванный	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	Демонстрировать навык		
90	Подвижные игры разных народов.	1	Комбиниро ванный	«Салки».	Принимать активное участие в на-циональных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.		

91	Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).	1	Диагностика	Бег на 1000 м (без учета времени).	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
92	Контроль прыжка в длину с места.	1	Диагностика	Прыжок в длину с места.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
93	Подвижные игры.		Комбиниро ванный	«Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенные движения».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.	1	Диагностика	Сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
95	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Диагностика	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		

96	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Охотники и утки», «Море вол-нуется».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
97	Правила поведения на воде. Подведения итогов.	1	Комбиниро ванный	Правила поведения на воде.	Показать свои знания о правилах поведения на воде.		
98	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Заяц без логово», «Эстафета зверей».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
99	Подвижные игры.	1	Комбиниро ванный	«Береги ленту», «Медведи и пчелы».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		