Тематическое планирование. 1 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество часов | Содержание раздела, темы | Характеристика деятельности обучающихся | Формы организации учебных занятий |
| I Знания о физической культуре | 3 | Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Представление о физических упражнениях. | Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. 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. Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Фронтальная. |
| II Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | 3 | Режим дня, его содержание и правила выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. | Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!» Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Фронтальный |
| III Физическое совершенствование. 1 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 932 | Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. | Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. | Фронтальный |
| 2 Легкая атлетика | 18 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. *Броски:*  большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. 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. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Фронтальный, групповой. |
| 3 Гимнастика с основами акробатики. | 18 | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырк вперёд. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 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. | 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!». Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений, гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов.  | Фронтальный, групповой,индивидуальный. |
| 4 Лыжная подготовка. | 22 | Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. 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. Скользящий шаг без палок и с палками. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения (1 км.). Подъем и спуск без палок в основной стойке.  | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности. Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. | Фронтальный, групповой,индивидуальный. |
| 5 Подвижные и спортивные игры. | 34 | *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.*На материале спортивных игр:**Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. *Народные подвижные игры разных народов.* | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. 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. | Фронтальный. |
| 6 Плаванье | 2 | Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Упражнения на лежание и скольжение в воде.Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Упражнения рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине». | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Осваивают технические действия. | Фронтальный. |
|  | 99 |  |  |  |

**Календарно-поурочное планирование. 1 класс.**

**1 четверть.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | № | Тема урока. | Дата проведения |
|  |  |  | Планируемая | Фактическая |
|  | 1 | Способы двигательной (физкультурной)деятельности. 1 час. |  |  |
| 1 | 1/1 | Подготовка к занятиям физической культуры. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры.  | 2.09.16 |  |
|  | 2 | Легкая атлетика (9 час). |  |  |
| 2 | 2/1 | ОРУ. Инстуктаж по ТБ. Ходьба и бег.Подвижная игра «Вызов номера». |  |  |
| 3 | 2/2 | ОРУ. Ходьба и бег. Понятие «Короткая дистанция».Развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?» |  |  |
| 4 | 2/3 | ОРУ. Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом.Подвижная игра «Гуси-лебеди». |  |  |
| 5 | 2/4 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра «Прыгающие воробушки» |  |  |
| 6 | 2/5 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Самый ловкий». |  |  |
| 7 | 2/6 | ОРУ. Прыжковые упражнения. .Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. |  |  |
| 8 | 2/7 | ОРУ. Прыжковые упражнения.Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.Игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 9 | 2/8 | ОРУ. Бросок набивного мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 10 | 2/9 | ОРУ. Бросок набивного мяча. Подвижная игра и эстафеты на основе бросков мяча. |  |  |
|  | 3 | Подвижные игры(14 час). |  |  |
| 11 | 3/1 | Подвижные игры для формирования мышечного корсета, осанки. |  |  |
| 12 | 3/2 | Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (обруч, скакалка).«Становись — разойдись», «Смена мест» |  |  |
| 13 | 3/3 | Подвижные игры на выносливость, развитие внимания.«К своим флажкам», «Салки-догонялки» |  |  |
| 14 | 3/4 | Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (обруч, скакалка). |  |  |
| 15 | 3/5 | Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки». |  |  |
| 16 | 3/6 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». |  |  |
| 17 | 3/7 | Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас». |  |  |
| 18 | 3/8 | Развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |  |  |
| 19 | 3/9 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». |  |  |
| 20 | 3/10 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай». |  |  |
| 21 | 3/11 | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.Игра «Мяч соседу» |  |  |
| 22 | 3/12 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 23 | 3/13 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». |  |  |
| 24 | 3/14 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему».Развитие координационных способностей. |  |  |
|  | 4 | Знания о физической культуре (1 час). |  |  |
| 25 | 4/1 | Режим дня и его содержание, правила выполнения. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**2 четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Знания о физической культуре (1 час). |  |  |
| 26 | 1/1 | Представление о физических упражнениях. ТБ на уроках гимнастики. |  |  |
|  | 2 | Гимнастика с основами акробатики (18 час). |  |  |
| **27** | 2/1 | Организующие команды. Построение. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. |  |  |
| **28** | 2/2 | ОРУ с гимнастической палкой. Строевые команды. Построение, повороты. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!». |  |  |
| **29** | 2/3 | ОРУ с гимнастической палкой. Построение, повороты. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно». |  |  |
| **30** | 2/4 | ОРУ с гимнастической палкой. Построение . Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!» |  |  |
| **31** | 2/5 | ОРУ с гимнастической палкой. Упоры, седы, группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Игра «Совушка». |  |  |
| **32** | 2/6 | ОРУ с гимнастическим обручем. Акробатические упражнения. Кувырок вперед в упор присев. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка». |  |  |
| **33** | **2/7** | ОРУ с гимнастическим обручем . Акробатические упражнения. Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Космонавты». |  |  |
| **34** | **2/8** | ОРУ с гимнастическим обручем . Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Игра «Раки». |  |  |
| **35** | **2/9** | Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.  |  |  |
| **36** | **2/10** | Висы, в висе на канате. Подвижная игра «Мышеловка». |  |  |
| **37** | **2/11** | Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки». |  |  |
| **38** | **2/12** | Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Змейка». |  |  |
| **39** | **2/13** | Гимнастические упражнения (лазанье, перелизание). Подвижная игра «Отгадай, чей голос».   |  |  |
| **40** | **2/14** | Гимнастические упражнения (лазанье, перелизание) на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены». |  |  |
| **41** | **2/15** | Полоса препятсвий. Развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». |  |  |
| **42** | **2/16** | Полоса препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля». |  |  |
| **43** | **2/17** | Гимнастические комбинации. Развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры». Танцевальные движения. |  |  |
| **44** | **2/18** | Гимнастические комбинации. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Игра « Фигуры». |  |  |
|  | **3** | Подвижные игры (3 часа). |  |  |
| **45** | **3/1** | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай». |  |  |
| **46** | **3/2** | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу» |  |  |
| **47** | **3/3** | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |

**3 четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | Тема урока. | **План.** | **Фактич.** |
|  | **1** | Знания о физической культуре (1 час). |  |  |
| **48** | **1/1** | ТБ на уроках лыжной подготовки. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. |  |  |
|  | **2** | Лыжная подготовка (22 часа). |  |  |
| **49** | **2/1** | Одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами. |  |  |
| **50** | **2/2** | Организующие команды и приемы. Организация надевание и переноска лыж. |  |  |
| **51** | **2/3** | Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. |  |  |
| **52** | **2/4** | Передвижение на лыжах. Развитие координации. Игра. |  |  |
| **53** | **2/5** | Передвижение на лыжах. Развитие координации. Игра «Снежинки и звездочки». |  |  |
| **54** | **2/6** | Передвижение на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на лыжах. Игра «На буксире». |  |  |
| **55** | **2/7** | Передвижение на лыжах. Повороты на лыжах. Скольжение. |  |  |
| **56** | **2/8** | Передвижение на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Развитие выносливости. |  |  |
| **57** | **2/9** | Подъем и спуск без палок. Передвижение по дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору» |  |  |
| **58** | **2/10** | Подъемы на лыжах. Развитие координации. Игры на склоне. |  |  |
| **59** | **2/11** | Подъемы на лыжах. Развитие координации. Игры на склоне. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |  |  |
| **60** | **2/12** | Спуски под уклон. Развитие координации и выносливости. Эстафеты. |  |  |
| **61** | **2/13** | Подъём по склону. Развитие выносливости. Подвижные игры. |  |  |
| **62** | **2/14** | Спуски и подъемы. Прохождение тренировочной дистанции до 700м.  |  |  |
| **63** | **2/15** | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение на лыжах. Эстафеты. |  |  |
| **64** | **2/16** | Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах. . Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Развитие выносливости. |  |  |
| **65** | **2/17** | Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. |  |  |
| **66** | **2/18** | Передвижение на лыжах. Игры на склоне. Развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон». |  |  |
| **67** | **2/19** | Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости. |  |  |
| **68** | **2/20** | Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. |  |  |
|  | **3** | Подвижные игры (8 часов). |  |  |
| **69** | **3/1** | ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон». |  |  |
| **70** | **3/2** | ОРУ. Эстафеты и подвижные игры развитие на выносливость. |  |  |
| **71** | **3/3** | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Выстрел в небо». |  |  |
| **72** | **3/4** | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». |  |  |
| **73** | **3/5** | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. |  |  |
| **74** | **3/6** | ОРУ. Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. «Кто дальше бросит». |  |  |
| **75** | **3/7** | ОРУ.Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр. |  |  |
| **76** | **3/8** |  |  |  |
|  | **4** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час).** |  |  |
| **77** | **4/1** | Оздоровительные занятия в режиме дня. Утренней зарядки, физкультминутки. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**4 четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | Тема урока. | **План.** | **Фактич.** |
|  | **1**  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час).** |  |  |
| **78** | **1/1** | **Подготовка к занятиям физической культуры. Народные подвижные игры во время прогулок.** |  |  |
|  | **2** | **Подвижные игры (9 часа).** |  |  |
| **79** | **2/1** | ОРУ. Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых.. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Вороны и воробьи». |  |  |
| **80** | **2/2** | ОРУ. Подвижные игры.Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка». |  |  |
| **81** | **2/3** | ОРУ. Подвижные игры закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.«Кто дальше бросит», «Точный расчет». |  |  |
| **82** | **2/4** | ОРУ. Подвижные игры закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.«Метко в цель», «Погрузка арбузов». |  |  |
| **83** | **2/5** | ОРУ. Подвижные игры с мячом. "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. |  |  |
| **84** | **2/6** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр. |  |  |
| **85** | **2/7** | ОРУ. Подвижные игры на основе футбола. «Перестрелка». Эстафеты с мячом. |  |  |
| **86** | **2/8** | ОРУ. Подвижные игры на основе футбола. «Гонка мячей по кругу». |  |  |
| **87** | **2/9** | ОРУ. Подвижные игры на основе футбола. "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". |  |  |
|  | **3** | **Легкая атлетика ( 9 часов).** |  |  |
| **88** | **3/1** | **Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.**Челночный бег 3\*5м. |  |  |
| **89** | **3/2** | **Беговые упражнения. Эстафетный бег.**Развитие скоростных качеств.Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| **90** | **3/3** | **Беговые упражнения. Бег на выносливость, на скорость. Эстафетный бег.**«Запрещенное движение». |  |  |
| **91** | **3/4** | **Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег на выносливость, на скорость.**  |  |  |
| **92** | **3/5** | **Кроссовый бег (по слабо пересеченной местности) до 1 км.** |  |  |
| **93** | **3/6** | **Прыжковые упражнения. Прыжок в длину ( с места, с высоты).**Подвижная игра «По грибы»» |  |  |
| **94** | **3/7** | **Прыжковые упражнения. Прыжок в длину ( с места, с высоты, с разбега).**Игра «Лисы и куры» |  |  |
| **95** | **3/8** | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в цель». |  |  |
| **96** | **3/9** | Метание малого мяча с отскоком от пола.Подвижная игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
|  | **5** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час).** |  |  |
| **97** | **5/1** | **Кожа. Уход за кожей. Правила гигиены.** |  |  |
|  | **6** | **Плаванье (2 часа).** |  |  |
| **98** | **6/1** | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях.Влияние плавания на состояние здоровья. |  |  |
| **99** | **6/2** | Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и воен­ной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов со­ревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требова­ний техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регу­лирование её напряжённости во время занятий по развитию физических ка­честв;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком тех­ничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.