

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Л.К. Гоголева Гоголева Л.К.

«31» августа 2020 г.



Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Программу составила: Канев В.Н., учитель физической культуры

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и 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.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой 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:

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

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

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и

двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Учебно - тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытки из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки.

Построения, передвижение ступающим шагом, подъемы и спуски со склонов. Повороты переступанием, изучение попеременного двухшажного хода.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятия. Способы физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организация и проведение подвижных игр.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Построения, передвижение ступающим шагом, подъемы и спуски со склонов. Повороты переступанием, изучение попеременного двухшажного хода.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Общеразвивающие физические упражнения из базовых видов спорта на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игры в баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Построения, передвижение ступающим шагом, подъемы и спуски со склонов. Повороты переступанием, изучение попеременного двухшажного хода и скользящего шага.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр: Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
-------	----------------------------	--------------	----------------------------

			Предметные	Метапредметные	Личностные
	Раздел 1 Знания о физической культуре	5			
	Тема 1 Знания о физической культуре	4			
1.	Понятие о физической культуре		Знать понятие о физической культуре, травматизме, физических упражнениях;	Понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя; уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Развивать готовность к сотрудничеству Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
2.	Основные способы передвижения человека				
3.	Профилактика травматизма				
4.	Физические упражнения				
	Тема 2 Из истории физической культуры	1			
5.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр	1			
	Раздел 2 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	5			
6.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1	Знать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения
7.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м</i>). Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1	Знать понятие «короткая дистанция». Правильно выполнять основные движения в		

			ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		результата
8.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)		
9.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м)		
10.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	Тема 2 Прыжки	3			
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Использовать общие приемы решения поставленных задач	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать
12.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1			

	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		приземляться в прыжковую яму на обе ноги		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
13.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
	Тема 3 Бросок малого мяча	3			
14.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Правильно выполнять основные движения в метании;	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
15.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
16.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
	Раздел 3 Кроссовая подготовка	11			
	Тема 1 Бег по пересеченной местности	11			
17.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы,	Целеполагание – ставить новые задачи в

18.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	пересеченной местности (до 1 км)	строить для партнера понятные рассуждения	сотрудничестве с учителем
19.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1			
20.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1			
21.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1			
22.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1			
23.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1			
24.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	1			
25.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1			
26.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1			
27.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1			
	Раздел 4 Гимнастика	17			
	Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения	6			
28.	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	Выполнять	Уметь выполнять	Самооценка на

	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие Координационных способностей. Инструктаж по ТБ		строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	основе успешной деятельности и показателей результатов
29.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие Координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1			
30.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие Координационных способностей	1			
31.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие Координационных способностей	1			
32.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие Координационных способностей	1			
33.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие Координационных способностей	1			
	Тема 2 Равновесие. Строевые упражнения	6			
34.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руками. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1	Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии		
35.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руками. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1			
36.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не	1			

	ошибись!». Развитие координационных способностей				
37.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
38.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
39.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
	Тема 3 Опорный прыжок, лазание	5			
40.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1			
42.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1			
43.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1			
44.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1			
	Раздел 5 Подвижные игры	4			
	Тема 1 Подвижные игры	4			
45.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Играть в подвижные		

			игры с бегом, прыжками, метанием		
46.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
47.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
48.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
	Раздел 6 Лыжная подготовка	20			
	Тема 1 Техника лыжных ходов	1			
49.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Ступающий шаг	1	Применять правила ТБ на уроках лыжной подготовки; правильно переносить лыжи; правильно ухаживать за лыжами; передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; передвигаться на лыжах	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа; Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное
	Тема 2 Освоение техники лыжных ходов	19			
50.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели»	1			
51.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели»	1			
52.	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах	1			
53.	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место»	1			
54.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1			
55.	Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1			
56.	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1			
57.	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием	1			
58.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах	1			
59.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и	1			

	спуски под уклон. Передвижение на лыжах			учителем.	представление о
60.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах	1		Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	качествах хорошего ученика
61.	Техника безопасности. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах	1		формулировать собственное мнение;	
62.	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		задавать вопросы	
63.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах	1			
64.	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием	1			
65.	Движение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Игры на лыжах	1			
66.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах	1			
67.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах	1			
68.	Техника безопасности. Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1			
	Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола	10			
	Тема 1 Подвижные игры на основе баскетбола	10			
69.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
70.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на</i>	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	
71.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных	1			

	способностей		<i>расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</i>	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
72.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1			
74.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1			
75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	1			
76.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1			
77.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	1			
78.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1			
	Раздел 8 Кроссовая подготовка	10			
	Тема 1 Бег по пересеченной местности	10			
79.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
80.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1			

81.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1	км)	как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
82.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1			
83.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1			
84.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1			
85.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1			
86.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1			
87.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	1			
88.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	1			
	Раздел 9 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	4			
89.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Знать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ
90.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1			
91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра	1	Правильно выполнять		

	«День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей		основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	жизни
92.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1			
	Тема 2 Прыжки	3			
93.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		
94.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1			
95.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1			
	Тема 3 Метание мяча	4			
96.	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель		
97.	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные		
99.	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			

			предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
	Раздел 1 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	5			
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по Т.Б.	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 20-60 м	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
	Тема 2 Прыжки	3			
6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Использовать общие приемы решения поставленных задач	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в
7	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие	1			

	воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей				соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
	Тема 3 Метание	3			
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	1	Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
	Раздел 2 Кроссовая подготовка	14			
	Тема: Бег по пересеченной местности	14			
12	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Уметь пробегать в равномерном темпе до 9 минут;	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1			

	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		чередовать ходьбу с бегом		
14	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1			
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
16	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1			
17	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1			
18	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1			
19	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1			
20	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
21	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
22	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
23	Равномерный бег (8 мин). ОРУ.	1			

	Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»				
24	Равномерный бег (<i>9 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 70 м, ходьба – 80 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1			
25	Равномерный бег (<i>9 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 70 м, ходьба – 80 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1			
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2			
26- 27	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

				способы достижения результата.	
	Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики	18			
	Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения	6			
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
29	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1			
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1			
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1			
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1			
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1			
	Тема 2 Висы. Строевые Упражнения.	6			
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	Научатся выполнять висы, подтягивание в висе Правильно выполнять	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Планирование –	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный,
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1			
36	Передвижение в колонне по одному по указанным	1			

	ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	здоровый образ жизни
37	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1			
38	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1			
39	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1			
	Тема 3 Опорный прыжок, лазание	6			
40	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	канату; выполнять опорный прыжок	Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	
42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	
43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1			

44	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1			
45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола	3			
46	Появления мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Кольцо, щит, мишень	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1			
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Движение приставным шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Кольцо, щит, мишень	1			
	Раздел 6 Лыжная подготовка	30			
49	Познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах.	1	Информационные – искать и выделять необходимую	Управление коммуникацией – адекватно использовать речь	Планирование – составлять план и последовательно

50-51	Олимпийские зимние виды спорта. Познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах. Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка.	2	информацию из различных источников.		сть действий для планирования и регуляции своей деятельности
52-53	Ознакомление с техникой скользящего шага. Учить скользящему шагу на лыжах. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки.	2	Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
54-55	Паралимпийские Зимние виды спорта. Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	2			
56-57	Талисманы игр. Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	2			
58-59	Ценности Олимпийского движения. Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. Лыжи, лыжные палки	2			
60-61	Закреплять учебный материал по лыжной подготовке. Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь. Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги. Повторить,	2	Общеучебные – контролировать и оценивать	Взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать	Осуществление учебных действий – выполнять

	что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь.		процесс и результат деятельности.	собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.
62-63	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения. Подъем «ёлочкой», спуск, склон. Закаливание организма.	2	Осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. - умения принимать и сохранять учебную задачу	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
64	Олимпийские чемпионы Зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам и биатлону. Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения. Подъем, спуск, склон.	1	Осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к	Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при

			выполнению заданий с лыжными палками и без		перемещении на лыжах.
65	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат. Лыжный инвентарь	1	Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
66-67	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим. Возникновение первых спортивных соревнований.	2	Научиться передвигаться на лыжах; выполнять спуск	Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
68-69	Передвигаться на лыжах, выполнять спуски в высокой стойке.	2	Научатся передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой и	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное

			низкой стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	осознанное представление о качествах хорошего ученика;
70-71	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками	2	Научатся передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
72-73	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Лыжный инвентарь	2	Освоить универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

				при перемещении на лыжах.	
74-75	Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	2	Научатся передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
76	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”. Лыжный инвентарь	1	Научатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
77	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Лыжный инвентарь	1	Научатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев

			<p>подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах</p>	<p>успешности учебной деятельности</p>
78	<p>Построение на лыжах. Повороты переступанием. Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.</p>	1	<p>Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>

				двигательных действий при перемещении на лыжах.	
	Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола	8			
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1			
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1			
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо,	1			

	щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	целей
	Раздел 8 Кроссовая подготовка	7			
87	Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
88	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1			
89	Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
90	Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
91	Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1			
92	Равномерный бег (<i>7–8 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1			
93	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 70 м, ходьба – 80 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	1			
	Раздел 9 Легкая атлетика	19			
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (<i>30 м</i>). Игра «Команда быстроногих». ОРУ.	1	Правильно выполнять	Правильно выполнять основные движения в	Развитие мотивов учебной

	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
95	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
97	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
98	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги		
99	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
100	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			
101	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1			
102	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	1			

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
	Раздел 1 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	5			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 20-60 м	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1			
4	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1			
5	Олимпийские игры: история возникновения	1			
	Тема 2 Прыжки	3			
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1			

8	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	с разбега.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	Тема 3 Метание	3			
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1			
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1			
	Раздел 2 Кроссовая подготовка	14			
	Тема: Бег по пересеченной местности	14			
12	Бег (<i>4 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	Уметь пробегать в равномерном темпе до 9	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера	Целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве
13	Бег (<i>5 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и	1			

	ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		минут; чередовать ходьбу с бегом	понятные рассуждения	с учителем
14	Бег (<i>5 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
15	Бег (<i>6 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление	1			
16	Бег (<i>7 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
17	Бег (<i>7 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1			
18	Бег (<i>8 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 90 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1			
19	Бег (<i>8 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1			
20	Бег (<i>8 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1			
21	Бег (<i>8 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1			
22	Бег (<i>8 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега	1			

	и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью				
23	Бег (<i>9 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1			
24	Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1			
25	Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1			
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2			
26- 27	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

				наиболее эффективные способы достижения результата.	
	Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики	18			
	Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения	6			
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1	раздельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды.		
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;		
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1			
33	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация	1			

	из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей				
	Тема 2 Висы. Строевые упражнения.	6			
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	Научатся выполнять висы, подтягивание в висе Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1			
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1			
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1			
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1			
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1			
	Тема 3 Опорный прыжок, лазание	6			

40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	Научатся лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1			
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1			
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1			
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола	3			
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	1			
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных	1			

	способностей		баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
	Раздел 6 Лыжная подготовка	30			
49	Техника безопасности во время занятия лыжной подготовкой	1	Информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	Управление коммуникацией – адекватно использовать речь	Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности
50-51	Олимпийские зимние виды спорта познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах. Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка.	2			
52-53	Ступающий шаг без палок	2	Общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
54-55	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. Скользящий шаг без палок	2	Общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по

			различного характера.		исправлению допущенных ошибок.
56-57	Повороты с переступанием вокруг палок	2	Общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.
58-59	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. Скользящий шаг с палками	2	Общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.
60-61	Закреплять учебный материал по лыжной подготовке. Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь. Научится: называть лыжный инвентарь;	2	Общеучебные – контролировать	Взаимодействие – строить понятные для партнера	Осуществление учебных действий –

	передвигаться на лыжах; выполнять шаги.		ь и оценивать процесс и результат деятельности.	высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.
62-63	Подъем «Лесенкой	2	Осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без	Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. - умения принимать и сохранять учебную задачу	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
64	Спуски с высокой стойке	1	Осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое	Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных

			отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.		действий при перемещении на лыжах.
65	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 2 км на результат.	1	Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
66-67	Подъемы и спуски с небольших склонов	2	Научиться передвигаться на лыжах; выполнять спуск	Уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
68-69	Повороты с переступанием	2	Научатся передвигаться на лыжах; выполнять спуск в	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности

			высокой и низкой стойке, не падая на снег; выполнять подъем.	учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
70-71	Попеременный двухшажный ход с палками	2	Научатся передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход с палками	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
72-73	Игры на лыжах	2	Освоили универсальное умение передвижения на лыжах. Умеют выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

				двигательных действий при перемещении на лыжах.	
74-75	Подъемы и спуски с небольших склонов	2	Научатся передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов.	Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Принимать и сохранять учебную задачу Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
76	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	Научатся выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
77	Игры на лыжах	1	Научатся применять правила подбора одежды для занятий	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе

			<p>лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p>	<p>выносливости); Уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах</p>	<p>критериев успешности учебной деятельности</p>
78	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	<p>Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); К. уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>

				выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	
	Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола	8			
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игровых	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1			
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1			
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать,	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать,	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении
85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1			
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1			

	правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	поставленных целей;
	Раздел 8 Кроссовая подготовка	7			
87	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
88	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1			
89	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1			
90	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1			
91	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1			
92	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1			
93	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1			
	Раздел 9 Легкая атлетика	9			
94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная	1	Правильно	Правильно выполнять	Развитие

	эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1			
96	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1			
97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
98	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги		
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1			

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
	Раздел 1 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	5			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	1	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1			
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1			
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1			
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	1			

			дыханием	наиболее эффективные способы достижения результата.	
	Тема 2 Прыжки	3			
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	Описывать технику прыжковых упражнений.	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.		
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		
	Тема 3 Метание	3			
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	1	Описывать технику метания малого мяча.	Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Формирование умения планировать, контролировать и	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	1	Осваивать технику метания малого мяча.		
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	1	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		

			Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
	Раздел 2 Кроссовая подготовка	14			
	Тема: Бег по пересеченной местности	14			
12	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1			
14	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1			
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
16	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1			
17	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	1			
18	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1			

	выносливости. Игра «Салки с выручкой»				
19	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	1			
20	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
21	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
22	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
23	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1			
24	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1			
25	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	1			
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2			
26-27	История развития Ф.К. в России в 17-19 вв, ее роль и значение для подготовки солдат в русской армии. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения;	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры;

			играми; соблюдать правила поведения и предупреждени я травматизма во время занятий	договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики	18			
	Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения	6			
28	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы –	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Инициативное сотрудничество –	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1	кувырки, стойки, перекаты; соблюдать	ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Планирование –	
30	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1	правила поведения во время занятий физическими упражнениями	выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
31	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1			
32	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из	1			

	положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				
33	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1			
	Тема 2 Висы. Строевые упражнения	6			
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. Взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1			
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1			
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1			
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1			
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с	1			

	предметами. Развитие силовых способностей				
	Тема 3 Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6			
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1			
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь	1			

	руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей				
	Подвижные игры	3			
46	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
48	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
	Раздел 6 Лыжная подготовка	30			
49	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
50-51	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	2			
52-53	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	2			
54-55	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	2			
56-57	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	2			
58-59	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	2			
60-61	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах	2			

62	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	1	. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	задачами урока, владение специальной терминологией. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	на основе представлений о нравственных нормах
63	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке	1			
64	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке	1			
65	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона	1			
66-67	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске	2			
68	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении	1			
69	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении	1			
70-71	Подъем и спуск на склоне	2			
72-73	Подъем и спуск на склоне	2			
74	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1			
75	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств	1			
76	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств	1			
77	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км	1			
78	Подъем и спуск на склоне	1			
Раздел 7 Подвижные игры на основе баскетбола		8			
79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Освоить подвижные игры на	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Осуществлять взаимный контроль в совместной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1			
81	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски	1			

	в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	деятельности. формирование умения. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
82	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
83	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
84	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
85	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
86	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1			
	Раздел 8 Кроссовая подготовка	7			
87	Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать ходьбу с бегом	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Формирование умения планировать,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на
88	Равномерный бег (<i>4 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1			
89	Равномерный бег (<i>5–6 мин</i>). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1			

	выносливости. Игра «Пятнашки»			контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	безопасный, здоровый образ жизни
90	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	1			
91	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1			
92	Равномерный бег (7–8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	1			
93	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	1			
	Раздел 9 Легкая атлетика	9			
94	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	Распределять свои силы во время продолжительного бега;	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
96	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
97	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	технически правильно держать корпус и руки в медленном		

			беге в сочетании с дыханием		
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		
99	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
100	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1			
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1			

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30