Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Красноборская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора Тогом 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 элементные 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.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 асимметрическими 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 переменой 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

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты 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 (стилизованные 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

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. 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

Организующие 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 х 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 занятии. 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 х 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 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 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».

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

			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)		
11.	Тема 2 Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	Правильно выполнять	Использовать общие приемы решения	Формирование умения
12.	Подвижная игра «Зайцы в огороде» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	основные движения в прыжках;	поставленных задач	планировать, контролировать и оценивать

	Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств		приземляться в прыжковую		учебные действия в
13.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	яму на обе ноги		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
	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	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в	Формирование умения планировать, контролировать
15.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	метании; метать различные	план действия	и оценивать учебные действия в
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	предметы и мячи на дальность с места из различных положений		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
	Раздел 3 Кроссовая подготовка	11			1
	Тема 1 Бег по пересеченной местности	11			
17.	Равномерный бег <i>(3 мин)</i> . Чередование ходьбы и бега <i>(бег – 50 м, ходьба – 100 м)</i> . 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	1	пересеченной	строить для партнера	сотрудничестве
	(6ee - 50 м, xodb6a - 100 м). Подвижная игра		местности (до 1	понятные рассуждения	с учителем
	«Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие		км)		
19.	скорость бега	1	<u> </u> 		
19.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(6ee-50 м, xodb6a-100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости				
20.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
20.	(6ee - 50 м, xodb6a - 100 м). Подвижная игра «Горелки».	1			
	ОРУ. Развитие выносливости				
21.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
21.	(6ee-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Третий	1			
	лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие				
	«Здоровье»				
22.	Равномерный бег <i>(5 мин)</i> . Чередование ходьбы и бега	1			
	(6ee-50 м, xobb6a-100 м). Подвижная игра «Третий	_			
	лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие				
	«здоровье»				
23.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(6ez - 50 м, xodb6a - 100 м). Подвижная игра				
	«Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие				
	«здоровье»				
24.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(бег - 50 м, xoдьба - 100 м). Подвижная игра				
	«Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие				
	«здоровье»				
25.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-				
	спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости				
26.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(6ee-50 м, xodb6a-100 м). Подвижная игра «Конники-				
	спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости		_		
27.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега	1			
	(6ee - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Гуси-				
	лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	4=			
	Раздел 4 Гимнастика	17			
20	Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения	6	D	37	
28.	Основная стойка. Построение в колону по одному.	<u> </u>	Выполнять	Уметь выполнять	Самооценка на

20	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие Координационных способностей. Инструктаж по ТБ		строевые команды и акробатические	строевые команды, акробатические элементы раздельно и в	основе успешной деятельности
29.	Основная стойка. Построение в колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие Координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1	элементы раздельно и в комбинации	комбинации Инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью,	и показателей результатов
30.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие Координационных способностей	1		слушать собеседника Планирование — выполнять действия в	
31.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие Координационных способностей	1		соответствии с поставленной задачей и условиями ее	
32.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие Координационных способностей	1		реализации	
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,	1			
	шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба				
	по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
	Игра «Не ошибись!». Развитие координационных				
	способностей				
38.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба	1			
	по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
	Игра «Западня». Развитие координационных				
	способностей				
39.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс,	1	_		
	шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба	_			
	по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
	Игра «Западня». Развитие координационных				
	способностей				
	Тема 3 Опорный прыжок, лазание	5			
40.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	Лазать по	Уметь лазать по	Внутренняя
	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		гимнастическо	гимнастической стенке,	позиция
	Развитие силовых способностей		й стенке,	канату; выполнять	школьника на
41.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	канату;	опорный прыжок	основе
	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».		выполнять	Инициативное	положительного
	Развитие силовых способностей		опорный	сотрудничество –	отношения к
42.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через	1	прыжок	проявлять активность	уроку
	коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей			во взаимодействии для	физической
43.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя	1		решения задач	культуры;
	на коленях. Подтягивания, лежа на животе на			Целеполагание –	умение не
	гимнастической скамейке. Перелезание через горку			формулировать	создавать
	матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра			учебную задачу в	конфликтов и
	«Светофор». Развитие силовых способностей			сотрудничестве с	находить
44.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической	1		учителем	выходы из
	скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в				спорных
	движении. Перелезание через коня. Игра «Три				ситуаций
	движения». Развитие силовых способностей				
	Раздел 5 Подвижные игры	4			
	Тема 1 Подвижные игры	4			
45.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Играть в		
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		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	Понимать и принимать цели,	Проявление особого
	Тема 2 Освоение техники лыжных ходов	19	уроках лыжной	сформулированные	интереса к
50.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели»	1	подготовки; правильно	учителем; уметь использовать	новому, собственно
51.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий шаг. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели»	1	переносить лыжи;	наглядные модели; находить ответы на	школьному содержанию
52.	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах	1	правильно ухаживать за	вопросы, используя свой собственный опыт	занятий; проявление
53.	Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	1	лыжами; передвигаться на лыжах	и различную информацию; понимание и принятие	учебных мотивов; проявление учебных мотивов; предпочтение
54.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1	скользящим цели, включаться в шагом с творческую палками; деятельность под	творческую	
55.	Передвижение ступающим и скользящим шагом Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1	передвигаться на лыжах	руководством учителя. Принимать и сохранять	уроков «школьного»
56.	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	1		учебную задачу; осуществлять контроль	типа; Ориентация на
57.	Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием	1		по образцу; учитывать выделенные учителем	содержательные моменты
58.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах	1		ориентиры действия в новом учебном материале в	школьной действительност и и адекватное осознанное
59.	Передвижение ступающим и скользящим. Подъемы и	1		сотрудничестве с	осозпапнос

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

	способностей		расстояние,	Формирование умения	
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	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	
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	игр. Играть в мини- баскетбол	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
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	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Формирование умения планировать,
80.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	1	мин); по слабо пересеченной местности (до 1	определять и кратко характеризовать физическую культуру	контролировать и оценивать учебные

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,	действия в соответствии с поставленной
82.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	1		подвижными и спортивными играми	задачей и условиями ее реализации;
83.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1			определять наиболее эффективные
84.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	1			способы достижения результата
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	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный
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	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на
91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра	1	Правильно выполнять	физическую культуру как занятия	безопасный, здоровый образ

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

T			
		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	Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Формирование умения планировать,
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 20-	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	контролировать и оценивать учебные действия в
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	60 м	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	соответствии с поставленной задачей и условиями ее
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1			реализации; определять наиболее эффективные
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1			способы достижения результата
	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	Использовать общие приемы решения поставленных задач	Формирование умения планировать,
7	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	прыжке; прыгать в длину с места и		контролировать и оценивать учебные
8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие	1	с разбега		действия в

	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	X7	Δ	Φ
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 о движения при	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в	Формирование умения планировать, контролировать
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	метании различными способами; метать мяч в цель	план действия	и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель $(2 \times 2 \text{ м})$ с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			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 9	Взаимодействие — слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера	Целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	минут;	понятные рассуждения	с учителем

	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие		чередовать	
	выносливости. Игра «Третий лишний»		ходьбу с бегом	
	Равномерный бег (4 мин). ОРУ.			
14	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Третий лишний»			
	Равномерный бег (4 мин). ОРУ.			
5	Чередование ходьбы и бега (бег – 60м , ходьба – 90м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Пятнашки»			
	Равномерный бег (5 мин). ОРУ.			
16	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Пустое место»			
	Равномерный бег (5 мин). ОРУ.			
17	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м , ходьба – 90 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Пустое место»			
	Равномерный бег (6 мин). ОРУ.			
8	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м , ходьба – 90 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Салки с выручкой»			
	Равномерный бег (6 мин). ОРУ.			
9	Чередование ходьбы и бега (бег -60 м , ходьба -90 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Салки с выручкой»			
	Равномерный бег (7 мин). ОРУ.			
0.	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие			
	выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» Равномерный бег (7 мин). ОРУ.			
	Равномерный оег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).			
1	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1		
	преодоление малых препятетвии. От э. г азвитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»			
	Равномерный бег (8 мин). ОРУ.			
2	Чередование ходьбы и бега (бег – $60 \text{ м, } xoдьба – 90 \text{ м}$).	1		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1		
23	Равномерный бег (8 мин). ОРУ.	1		
رد	1 abnowephbli oci (o mun). Oi 3.	1		

24	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих». Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м).	1			
	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		pesyllatai	
	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	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей
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	элементы раздельно и в комбинации Различать и выполнять	Инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника	результатов
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	строевые команды. Выполнять акробатические	Планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и	
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	элементы — кувырки, стойки, перекаты;	условиями ее реализации	
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	соблюдать правила поведения во время занятий		
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	физическими упражнениями		
	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,	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Взаимодействие –	Навыки сотрудничества в разных
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	подтягивание в висе Правильно	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	ситуациях; формирование установки на
36	Передвижение в колонне по одному по указанным	1	выполнять	Планирование –	безопасный,

	ориентирам. Вис, стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		висы для укрепления брюшного пресса; характеризоват ь роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	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		условиями ее реализации	
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 гимнастическо	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	Внутренняя позиция школьника на
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	гимнастическо й стенке, канату; выполнять опорный прыжок Выполнять упражнения на гимнастическо й скамейке на развитие координации движений.	опорный прыжок Инициативное сотрудничество — проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	основе положительного отношения к уроку
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			физической культуры; умение не создавать
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			конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

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	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Проявлять положительные качества личности и
47	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол Осуществлять	управлять своими эмоциями в различных
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	подвижных игр; играть в мини- баскетбол. Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	(нестандартных) ситуациях и условиях
	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	Информационн ые – 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 пере носке 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	Самостоятельн о создавать алгоритмы	Взаимодействие — слушать собеседника, задавать вопросы,	Коррекция – адекватно воспринимать
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	деятельности при решении проблем различного характера.	строить монологическое высказывание	предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
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		Управление коммуникацией – координировать и принимать различные	Коррекция – вносить необходимые изменения в
58- 59	Ценности Олимпийского движения. Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. Лыжи, лыжные палки	2		позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	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; передвигаться на лыжах; выполнять шаги. Повторить,	2	Общеучебные - контролироват ь и оценивать	Взаимодействие — строить понятные для партнера высказывания, слушать	Осуществление учебных действий — выполнять

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

65	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат. Лыжный инвентарь	1	выполнению заданий с лыжными палками и без Научатся проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов,	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	перемещении на лыжах. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать
3			спусков и подъемов		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 действительност и 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 действительност и и адекватное

			инриой отойиз	Попородивать са н	0000110111100
			низкой стойке,	Договариваться и	осознанное
			не падая на	приходить к общему	представление о
			снег;	решению в совместной	качествах
			выполнять	деятельности	хорошего
			подъем.		ученика;
	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный		Научатся	Понимать и принимать	Ориентация на
	двухшажный ход с палками		передвигаться	цели,	содержательные
			на лыжах,	сформулированные	моменты
			выполнять	учителем;	школьной
70-			попеременный	Принимать и сохранять	действительност
71		2	двухшажный	учебную задачу	и и адекватное
/ 1			ход с палками	Договариваться и	осознанное
				приходить к общему	представление о
				решению в совместной	качествах
				деятельности	хорошего
					ученика;
	Построение на лыжах. Повороты переступанием.		Освоить	Умения принимать и	Самоопределе-
	Прохождение дистанции 1,5 км. Лыжный инвентарь		универсальное	сохранять учебную	ние –
	1		умение	задачу, направленную	внутренняя
			передвижения	на формирование и	позиция
			на лыжах.	развитие двигательных	школьника на
			Умеют	качеств (скоростной	основе
			ВЫЯВЛЯТЬ	выносливости);	положительного
			характерные	Уметь слушать и	отношения к
			ошибки в	вступать в диалог;	школе
			технике	- способен участвовать	
72-			выполнения	в речевом общении.	
73		2	лыжных ходов.	Учитывать правило в	
, 0			Проявляют	планировании и	
			выносливость	контроле способа	
			при	решения;	
			прохождении	- адекватно	
			дистанций	воспринимать оценку	
			разученными		
			способами	учителя;	
				-оценивать	
			передвижения.	правильность	
				выполнения	
				двигательных действий	

74- 75	Передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	2	Научатся передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски с небольших склонов	при перемещении на лыжах. 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 действительност и 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);	Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев

			понтольной	Vyoty ogymoty u	МОНОМИЛООТИ
			подготовкой.	Уметь слушать и	успешности
			Переносить и	вступать в диалог;	учебной
			надевать	- способен участвовать	деятельности
			лыжный	в речевом общении.	
			инвентарь.	Учитывать правило в	
				планировании и	
				контроле способа	
				решения;	
				- адекватно	
				воспринимать оценку	
				учителя;	
				-оценивать	
				правильность	
				выполнения	
				двигательных действий	
				при перемещении на	
				лыжах	
	Построение на лыжах. Повороты переступанием.		Научатся	Умения принимать и	Самоопределе
	Дистанция 1 километр на результат. Эстафета на лыжах.		проявлять	сохранять учебную	ние –
			координацию	задачу, направленную	внутренняя
			движений при	на формирование и	позиция
			выполнении	развитие двигательных	школьника на
			передвижения	качеств (скоростной	основе
			на лыжах,	выносливости);	положительного
			поворотов,	Уметь слушать и	отношения к
			спусков и	вступать в диалог;	школе
			подъемов	- способен участвовать	mkone
78		1	подвемов	в речевом общении.	
/6		1		Учитывать правило в	
				_	
				планировании и	
				контроле способа	
				решения;	
				- адекватно	
				воспринимать оценку	
				учителя;	
				-оценивать	
				правильность	
				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	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,
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	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол К. осуществлять	находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять
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	игр; играть в омини-	совместной нности деятельности. трудол	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в
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	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	достижении поставленных целей;
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	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,
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	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол Осуществлять	находить с ними общий язык и общие интересы. проявлять
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	подвижных игр; играть в мини-баскетбол	взаимный контроль в совместной деятельности. Формирование умения	дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в
86	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо,	1		планировать, контролировать и	достижении поставленных

	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</i> – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин);	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	оказывать бескорыстную помощь своим
88	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	чередовать ходьбу с бегом	максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
89	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		поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру	проявлять дисциплинирова нность, трудолюбие и
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		как занятия физическими упражнениями, подвижными и	упорство в достижении поставленных целей
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		спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и	
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		оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	
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		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
	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	T	oowonyy 10	ходьбе и беге; бегать с	наятаны на отн
	челночный оег. газвитие скоростных и координационных способностей		основные движения при	максимальной	деятельности и личностный
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с		ходьбе и беге;	скоростью до 60 м	смысл учения,
	ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ.		бегать с	Использовать общие	принятие и
95	Челночный бег. Развитие скоростных и	1	максимальной	приемы решения	освоение роли
	координационных способностей		скоростью (до	поставленных задач;	обучающего;
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением		60 M)	определять и кратко	формирование
0.6	препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов	1	,	характеризовать	установки на
96	номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	1		физическую культуру	безопасный,
	координационных способностей			как занятия	здоровый образ
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением			физическими	ИНЕИЖ
97	препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов	1		упражнениями,	
91	номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	1		подвижными и	
	координационных способностей			спортивными играми;	
	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ.		Правильно	Формирование умения	
98	Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие	1	выполнять	планировать,	
	скоростных и координационных способностей		основные	контролировать и	
	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту		движения в	оценивать учебные	
99	с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты.	1	прыжках;	действия в	
	Челночный бег. Развитие скоростных и	_	правильно	соответствии с поставленной задачей и	
	координационных способностей		приземляться в	условиями ее	
	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту		прыжковую	реализации; определять	
100	с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты.	1	яму на две ноги	наиболее эффективные	
	Челночный бег. Развитие скоростных и			способы достижения	
	координационных способностей			результата	
	Метание малого мяча в горизонтальную мишень $(2 \times 2 \text{ м})$			pesysibiaia	
101	с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра	1			
	«Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей				
	Метание малого мяча в вертикальную цель $(2 \times 2 \text{ M})$ с				
	расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ.				
102	расстояния в 4–3 м. Метание наоивного мяча. От у. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие	1			
	скоростно-силовых способностей				
	скоростно-силовых спосооностси				

Тематическое планирование 3 класс

<i>№</i> п\п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Предметные	иды деятельности учащі Метапредметные	Личностные
	Раздел 1 Легкая атлетика	11			
	Тема 1 Ходьба и бег	5			
3 4	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 Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Олимпийские игры: история возникновения	1 1 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
	Tarra 2 Hay wayay	3			результата.
6	Тема 2 Прыжки 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	Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Формирование умения планировать,
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	прыжке; прыгать в длину с места и		контролировать и оценивать учебные

8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). 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 скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метании	1	Уметь правильно выполнять о	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция	Формирование умения планировать,
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	движения при метании различными способами;	- вносить изменения в план действия	контролировать и оценивать учебные действия в
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	метать мяч в цель		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	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). 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 (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и	1			

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

23 24 25	и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гусилебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1 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

28	Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики Тема 1 Акробатика. Строевые упражнения 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	18 6 1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы	наиболее эффективные способы достижения результата. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Инициативное	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
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 «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и	1	раздельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические	сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Планирование — выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и	1 -3
31	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 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	элементы — кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	условиями ее реализации	
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) p		
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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе Взаимодействие – слушать собеседника,	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;
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	висе Правильно выполнять висы для укрепления	формулировать свои затруднения Планирование — выбирать действия в соответствии с	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
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	брюшного пресса; характеризоват ь роль и значение	поставленной задачей и условиями ее реализации	
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	уроков физической культуры для укрепления здоровья		
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			

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

	Роздаж 6. Помичас модисторма	30	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;	
49	Раздел 6 Лыжная подготовка	30	Информациони	Vinantauja	Плониворонно
49	Техника безопасности во время занятии лыжной подготовкой	1	Информационн ые – искать и	Управление коммуникацией –	Планирование –
50-	Олимпийские зимние виды спорта познакомить с	2	выделять	адекватно использовать	составлять план и
51	правилами поведения и мерами безопасности при пере	2	необходимую	речь	последовательно
	носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и		информацию	репь	сть действий для
	вставлении в крепление, при катании на равнине, на		из различных		планирования и
	спусках и подъемах. Лыжи, лыжные палки и ботинки,		источников.		регуляции своей
	крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,				деятельности
	шапочка.				
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-	Учить скользящему шагу на лыжах; учить выполнять	2	Общеучебные	Взаимодействие –	Коррекция –
55	передвижения на лыжах, правильному толчку во время		_	слушать собеседника,	адекватно
	скольжения. Скользящий шаг без палок		самостоятельно	задавать вопросы,	воспринимать
			создавать	строить	предложения
			алгоритмы	монологическое	учителей
			деятельности	высказывание	и товарищей,
			при решении		родителей и
			проблем		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 - контролироват	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 собственноемнение	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 общенииумения 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 действительност и 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 действительност

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

				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 действительност и 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	Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе

			лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь.	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	критериев успешности учебной деятельности
78	Подъемы и спуски с небольших склонов	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); 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	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

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

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

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

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся		
11/11		часов	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	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	время продолжительн ого бега; выполнять	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	принятие и освоение роли обучающего; формирование
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	упражнения по профилактике нарушения осанки	характеризовать физическую культуру как занятия физическими	установки на безопасный, здоровый образ жизни
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	выполнять легкоатлетичес кие упражнения	упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения	
5	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	1	(ходьба,бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	

6 7 8	Тема 2 Прыжки 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 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 Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	3 1 1	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетичес кие упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	наиболее эффективные способы достижения результата. 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	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
	Томо 2 Мотомио	2		результата.	
9	Тема 3 Метание 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	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный
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.	способами; метать мяч в цель. Формулировать учебные задачи вместе	смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;
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.	с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия Формирование умения планировать, контролировать и	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

			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.	1	Уметь	Взаимодействие –	Целеполагание –
	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).		пробегать в	слушать собеседника,	ставить новые
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие		равномерном	задавать вопросы,	задачи в
	выносливости. Игра «Третий лишний»		темпе до 10	строить для партнера	сотрудничестве
13	Равномерный бег (3 мин). ОРУ.	1	минут;	понятные рассуждения	с учителем
	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м , ходьба – 100 м).		чередовать		
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие		ходьбу с бегом		
1.4	выносливости. Игра «Третий лишний»	1	-		
14	Равномерный бег (4 мин). ОРУ.	1			
	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).				
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»				
15	Равномерный бег (4 мин). ОРУ.	1	1		
13	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м , ходьба – 90 м).	1			
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие				
	выносливости. Игра «Пятнашки»				
16	Равномерный бег (5 мин). ОРУ.	1	-		
	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).				
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие				
	выносливости. Игра «Пустое место»				
17	Равномерный бег (5 мин). ОРУ.	1			
	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).				
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие				
	выносливости. Игра «Пустое место»				
18	Равномерный бег (6 мин). ОРУ.	1			
	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).				
	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие				

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

	Воргом 3 Гурминостимо о ризментально существо	18	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 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	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Инициативное	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической
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	элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать	сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Планирование –	культурой
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	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. Взаимодействие — слушать собеседника,	Навыки сотрудничества в разных ситуациях;
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	брюшного пресса; характеризоват ь роль и значение	формулировать свои затруднения Планирование — выбирать действия в соответствии с	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
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	уроков физической культуры для укрепления здоровья	поставленной задачей и условиями ее реализации	
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	6			
	равновесии				
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 гимнастическо й скамейке на развитие координации	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Инициативное сотрудничество —	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к
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	движений	проявлять активность во взаимодействии для решения задач Целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем	уроку физической культуры
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».	1	Называть игры	Уметь играть в	Внутренняя
477	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		И	подвижные игры с бегом, прыжками,	позиция
47	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	1	формулировать		школьника на
40	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	их правила;	метаниями	основе
48	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждени я травматизма во время занятий	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.	положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
	Раздел 6 Лыжная подготовка	30		<i>y</i>	
49	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	1	Выполнять упражнения на развитие	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий	Формирование навыка систематическог
50- 51	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.	2	физических качеств	и упражнений. Умение управлять	о наблюдения за своим
52-	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение	2	(силы,	эмоциями при общении	физическим
53	дистанции в 500-600 метров среднем.		быстроты,	со сверстниками и	состоянием,
54-	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в	2	выносливости).	взрослыми, сохранять	величиной
55	основной стойке.		Ознакомится	хладнокровие,	физических
56-	Попеременный двухшажный ход. Поворот	2	с правилами	сдержанность,	нагрузок.
57	переступанием.		поведения на	рассудительность. Умение с достаточной	Развитие
58-	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в	2	уроках и способами	лолнотой и точностью	самостоятельнос
59 60-	основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём	2	и спосооами использования спортинвентаря	выражать свои мысли в соответствии с	ти и личной ответственности за свои поступки
61	ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах		-портиньентари	COOLDCIOIDIIII C	Sa obon noorymen

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

	в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие		совершенствов	деятельности.	помощь своим
82	координационных способностей 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	ание навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей,	формирование умения. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
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	ориентировани е в пространстве	поставленной задачей и условиями ее реализации	
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 (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1	Бегать в равномерном темпе (10 мин);	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	Развитие мотивов учебной деятельности и
88	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	чередовать ходьбу с бегом	максимальной скоростью до 60 м Использовать общие приемы решения	личностный смысл учения, принятие и освоение роли
89	Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	1		поставленных задач; Формирование умения планировать,	обучающего; формирование установки на

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

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

Уровень физической подготовленности 1 класс

	Уровень						
Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	N	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6	
лежа, кол-во раз	11-12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	3-0	
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 – 117	105 - 114	116 – 118	113 - 115	95 - 112	
	V a ayyymy ag	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	ладонями	пальцами	лбом	ладонями	пальцами	
- JI	лоом колен	пола	пола	колен	пола	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				
Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	N	Мальчики Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
лежа, кол-во раз	14 – 10	8 – 13	3 – 7	13 – 13	0-12	J = I
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 – 127	136 – 146	118 - 135	108 - 117
	V a ayyy my a g	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	ладонями	пальцами	лбом	ладонями	пальцами
-	лоом колен	пола	пола	колен	пола	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

	Уровень						
Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики Девочки					
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3				
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				12	8	5	
раз				12	0	3	
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

	Уровень						
Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	Мальчики Девочки						
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3				
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				18	15	10	
pas							
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	