

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

**ПРИНЯТО**

на заседании методического объединения  
учителей  
начальных классов МАОУ «Гимназия №4 имени  
братьев Каменских» г.Перми  
Протокол № 1  
« 12 » сентября 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УР

 Миронова О.Е.

« 12 » сентября 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**1-4 классы**  
**2017-18 уч.год**

Количество часов:  
3 часа в неделю  
Уровень программы: базовый  
Составитель:  
**Нагибин А.К.**

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2016.

Пермь, 2017

## Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### I. Общая характеристика учебного предмета

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

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

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

## II. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405ч , из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели) , по 102ч во 2,3,4 классах (3ч в неделю, 34 учебных недели)

## III. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

#### **IV. Содержание учебного курса 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***

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); 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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

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

### ***Лыжная подготовка***

*Организуемые 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.

## V. Примерное тематическое планирование для 1 класса

| № П/П                             | Тема урока                      | Тип урока   | Элементы содержания  | Предметные результаты  | Метапредметные УУД  | Личностные  |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|--|--|---|---|
| <b>Легкая атлетика (13 часов)</b> |                                 |             |  |  |   |   |
| 1                                 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Вводный     | Правила безопасного поведения и техники безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Строевые приёмы на месте, в движении. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Удочка» «Кошки мышки». Развитие скоростных способностей. | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;                        | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 2                                 | Подвижные игры                  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Строевые приёмы на месте, в движении. Бег с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения   | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.   | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  |

|   |                |                           |   |  |   |  |
|---|----------------|---------------------------|---|--|---|--|
| 3 | Подвижные игры | Комплексный               | П/И: «Волки во рву», «Кошки мышки», «Удочка».   |  |   |  |
| 4 | Ходьба и бег   | Комплексный               | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Волки во рву». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр   | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 5 | Подвижные игры | Совершенствование         | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Караси и щука». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>   | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;              | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;                |
| 6 | Подвижные игры | Комплексный               | Подвижные игры  |  |   |  |
| 7 | Прыжки         | Изучение нового материала | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Октябрята». «Караси  | представлять физическую культуру как средство укрепления   | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в                         | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  |
| 8 | Подвижные игры | Комплексный               | «Октябрята». «Караси  | укрепления   | нагрузку и отдых в  | эмоциями в   |



|    |                |                           |   |  |  |  |
|----|----------------|---------------------------|---|--|--|--|
|    |                |                           | и шука». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье                                       | здоровья, физического развития и физической подготовки человека;                 | процессе ее выполнения   | различных (нестандартных) ситуациях и условиях   |
| 9  | Подвижные игры | Комплексный               | Подвижные игры  |  |  |  |
| 10 | Прыжки         | Совершенствование         | Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.                     | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 11 | Метание        | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную цель   | Осваивать технику малого мяча.   | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека      | Проявлять качество силы, быстроты и координации при метании малого мяча                |
| 12 |                | Комплексный               | Метание в горизонтальную цель с 4–5 м на оценку. Игра «Кошки мышки» «Октябрята». Развитие скоростно-силовых | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить                                     | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных      |

|   |   |                           |  |   |  |  |
|---|---|---------------------------|--|---|--|--|
|   |   |                           | качеств. Правила соревнований в метаниях   |   | возможности и способы их улучшения;  | (нестандартных) ситуациях и условиях   |
| <b>13</b>   | Подвижные игры                                    | Комплексный               | Подвижные игры   |   |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</b> |   |                           |  |   |  |  |
| <b>14</b>   | Инструктаж по Т.Б.<br>Перемещение и стойка игрока | Изучение нового материала | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ, показ стойки игрока на месте</li> <li>2. Имитация стойки игрока по сигналу учителя.</li> <li>3. П/И «Передай садись».</li> <li>4. «Волки во рву».</li> </ol>  | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;                                       | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                 |
| <b>15</b>   | Ведение мяча стоя на месте и в движении           | Изучение нового материала | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о положении туловища при ведении мяча.</li> <li>2. Имитация без мяча. Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой.</li> <li>3. Ведение мяча в движении.</li> <li>4. Элементы с мячом</li> </ol> | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>16</b>   | Подвижные игры                                    | Комплексный               | Подвижные игры   |   |  |  |
| <b>17</b>   | Ведение мяча стоя на месте и                      | Комплексный               | Ведение мяча стоя на месте и в движении.   | находить ошибки при выполнении  | планировать собственную  | проявлять положительные  |

|    |   |                           |  |   |   |  |
|----|---|---------------------------|--|---|---|--|
|    | в движении                              |                           | Элементы с мячом на месте, в движении.   | учебных заданий, отбирать способы их исправления;   | деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;           | качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях   |
| 18 | Ведение мяча стоя на месте и в движении | Совершенствование         | Ведение мяча в движении (комплексно на правильную технику выполнения). Элементы с мячом на месте в движении. Эстафеты. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 19 | Подвижные игры                          | Комплексный               | Подвижные игры   |   |   |  |
| 20 | Ловля и передача мяча                   | Изучение нового материала | Ловля и передача мяча на месте. Элементы с мячом на месте, в движении. Эстафеты.                                       | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;             | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 21 |   | Комплексный               | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и                             | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными   | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять           | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |

|           |                       |             |   |   |   |  |
|-----------|-----------------------|-------------|---|---|---|--|
|           |                       |             | бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей   | способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | хладнокровие, сдержанность, рассудительность  |  |
| <b>22</b> | Подвижные игры        | Комплексный | Подвижные игры  |   |   |  |
| <b>23</b> | Ловля и передача мяча | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в тройках. 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 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                                   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>24</b> |                       | Комплексный |   |   |   |  |
| <b>25</b> | Подвижные игры        | Комплексный | Подвижные игры  |   |   |  |
| <b>26</b> | Ловля и передача мяча | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Развитие координационных способностей                                   | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;                       | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |

|                          |  |                           |   |  |  |  |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|--|--|
| 27                       | Ловля и передача мяча                      | Совершенствование         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча в парах.</li> <li>2. Передача мяча одной рукой от плеча в шаг.</li> <li>3. Элементы с мячом.</li> <li>4. Эстафеты.</li> </ol> | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.              | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| <b>Гимнастика 21 час</b> |  |                           |   |  |  |  |
| 28                       | Инструктаж по Т.Б.<br>Группировка перекаты | Изучение нового материала | Правила безопасного поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Эстафеты. Обучение группировкам и перекатам.                                | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                     | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 29                       | Акробатические элементы                    | Изучение нового материала | Перекаты группировки, кувырок ,вперёд. Развитие координационных способностей. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Эстафеты.                | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.  | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                                      | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |

|    |                         |                        |   |  |  |   |
|----|-------------------------|------------------------|---|--|--|---|
| 30 | Подвижные игры          | Комплексный            | Подвижные игры.   |  |  |   |
| 31 | Акробатические элементы | Комплексный            | Перекаты группировки, кувырок вперёд назад. стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. П/И.   | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 32 | Подвижные игры          | Совершенство-вание ЗУН | Выполнять команды: «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 | выполнять акробатические и гимнастические комбинации   | — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности  | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  |
| 33 | Подвижные игры          | Комплексный            | Подвижные игры  |  |  |   |

|    |                           |                       |   |  |  |  |
|----|---------------------------|-----------------------|---|--|--|--|
| 34 | Акробатические элементы   | Совершенствование     | Комбинация по акробатике. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.  | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 35 | Висы. Строевые упражнения | Комплексный           | 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 | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения    | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 36 | Подвижные игры            | Комплексный           | Подвижные игры  |  |  |  |
| 37 | Висы. Строевые упражнения | Комплексный           | 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 «Космонавты».            | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять   | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                                      | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 38 | Строевые упражнения       | Совершенствование ЗУН |   |  |  |  |

|    |  |                           |  |  |  |  |
|----|--|---------------------------|--|--|--|--|
|    |  |                           | Развитие силовых способностей  | отличительные признаки и элементы;   |  |  |
| 39 | Подвижные игры                                   | Комплексный               | Подвижные игры   |  |  |  |
| 40 | Висы. Строевые упражнения                        | Комплексный               | Зачет подтягивание в висе лежа и стоя. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  | Выполнять технически правильно подтягивание в висе стоя и лежа.  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                    | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 41 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 50 см). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 42 | Подвижные игры                                   | Комплексный               | Подвижные игры   |  |  |  |
| 43 | Опорный прыжок,                                  | Комплексный               | Передвижение по диагонали,   | выполнять акробатические и   | видеть красоту движений, выделять  | проявлять дисциплинированность,  |



|    |                                  |                   |  |  |   |  |
|----|----------------------------------|-------------------|--|--|---|--|
|    | лазание, упражнения в равновесии |                   | противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 50см). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Белые медведи». Развитие координационных способностей | гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                      |
| 44 |                                  | Совершенствование | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 50 см). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие координационных способностей                                |  |   |  |
| 45 | Подвижные игры                   | Комплексный       | Подвижные игры   |  |   |  |
| 46 | Упражнения на равновесие.        | Комплексный       | Элементы на гимнастическом бревне. Составление комбинации. ОРУ с   | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять                                      | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах |

|                                     |  |                            |  |  |   |  |
|-------------------------------------|--|----------------------------|--|--|---|--|
|                                     |  |                            | гимнастическими обручами. Развитие координационных способностей.   | их в игровой и соревновательной деятельности   | процессе ее выполнения  | уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |
| 47                                  |  | Комплексный                | Зачетная комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты.  | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.     | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 48                                  | Подвижные игры                             | Комплексный                | Подвижные игры   |  |   |  |
| <b>Лыжная подготовка (27 часов)</b> |  |                            |  |  |   |  |
| 49                                  | Техника безопасности при занятии на лыжах. | Вводный                    | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека     | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижении человека. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 50                                  | Ступающий шаг.                             | Изучение нового материала. | ОРУ с лыжными палками. Обучение ступающему шагу. Повороты на месте.  | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,   | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на   |

|           |                |                   |   |  |   |   |
|-----------|----------------|-------------------|---|--|---|---|
|           |                |                   | П/И.  | соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. Уметь: применять технику ступающего шага по дистанции.  | ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий  | принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   |
| <b>51</b> | Подвижные игры | Комплексный       | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |  |   |   |
| <b>52</b> | Ступающий шаг. | Комплексный       | ОРУ по Л/П. Повторение техники ступающего шага. Повороты на месте. Прохождение дистанции 800м. Развитие координационных способностей. | Бережно обращаться инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.  | – организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.                                   |
| <b>53</b> | Ступающий шаг. | Совершенствование | Комплекс ОРУ по Л/П. Совершенствовать технику ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.                     | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |

|    |                   |                            |  |   |  |   |
|----|-------------------|----------------------------|--|---|--|---|
| 54 | Подвижные игры    | Комплексный                | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.  |   |  |   |
| 55 | Скользящий шаг    | Изучение нового материала. | Комплекс ОРУ Л/П. Обучение техники скользящего шага. Повороты на месте. Эстафеты на лыжах. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Уметь: применять технику скользящего шага по дистанции. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 56 | Скользящий шаг.   | Комплексный                | Комплекс ОРУ по Л/П. Повторение техники скользящего шага. Прохождение дистанции 1 км.      | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Уметь: применять технику скользящего шага по дистанции.  | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности            | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.                 |
| 57 | Подвижные игры    | Комплексный                | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.  |   |  |   |
| 58 | Спуски и подъёмы. | Изучение нового материала  | Комплекс ОРУ по Л/П. Совершенствовать технику скользящего                                  | оказывать посильную помощь и моральную поддержку  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  | проявлять положительные качества личности и управлять своими  |

|           |                              |                           |   |   |  |  |
|-----------|------------------------------|---------------------------|---|---|--|--|
|           |                              |                           | шага. Обучение спуска в высокой и средней стойке. Обучение подъем лесенкой. Эстафеты.           | сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения                              | исправления  | эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  |
| <b>59</b> | Спуски и подъемы             | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Повторить технику спуска в высокой и средней стойке, подъем лесенкой. П/И. | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>60</b> | Подвижные игры               | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |   |  |  |
| <b>61</b> | Спуски и подъемы             | Закрепление ЗУН.          | Комплекс ОРУ по Л/П. Спуск в основной стойке, подъем лесенкой. Прохождение дистанции 1 км.      | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.      | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения       | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| <b>62</b> | Одновременный бесшажный ход. | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Обучение техники   | — находить отличительные особенности в  | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать  | Активно включаться в общение и взаимодействие со   |

|           |                               |                           |   |   |   |  |
|-----------|-------------------------------|---------------------------|---|---|---|--|
|           |                               |                           | одновременного бесшажного хода. Подъём ёлочкой, спуск в средней стойке. Эстафеты.                     | выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы   | их с эталонными образцами.  | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания.  |
| <b>63</b> | Подвижные игры                | Закрепление ЗУН.          | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |   |   |  |
| <b>64</b> | Одновременный бесшажный ход.  | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Повторить технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их.                               | – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность                      | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.                                |
| <b>65</b> | Одновременный одношажный ход. | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Обучение техники одновременного одношажного хода. Эстафеты.                      | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь: применять технику одновременного одношажного хода по дистанции. | – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания. |
| <b>66</b> | Подвижные игры                | Закрепление ЗУН.          | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |   |   |  |

|    |                               |                           |   |  |   |   |
|----|-------------------------------|---------------------------|---|--|---|---|
| 67 | Одновременный одношажный ход. | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Повторить технику одновременного одношажного, и одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                         | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 68 | Одновременный одношажный ход. | Совершенствование         | Комплекс ОРУ по Л/П. Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Эстафеты.                | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                         | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 69 | Подвижные игры                | Закрепление ЗУН           | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |  |   |   |
| 70 | Торможение                    | Изучение нового материала | Торможение плугом, подъём «ёлочкой». Прохождение до 1 км. Развитие выносливости.  | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Уметь : применять технику торможения на спусках | технически правильно выполнять двигательные действия , использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 71 | Торможение                    | Комплексный               | Торможение плугом. Круговая эстафета до 150 м. Развитие   | взаимодействовать со сверстниками по правилам  | технически правильно выполнять  | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство   |

|  |  |                   |   |   |  |  |
|--|--|-------------------|---|---|--|--|
|  |  |                   | скоростных способностей.  | проведения подвижных игр и соревнований.  | двигательные действия , использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | в достижении поставленных целей.   |
| <b>72</b>  | Подвижные игры                                 | Закрепление ЗУН   | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.   |   |  |  |
| <b>73</b>  | Торможение                                     | Совершенствование | Торможение плугом. Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их. | технически правильно выполнять двигательные действия.                              | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.                |
| <b>74</b>  | Лыжные гонки                                   | Комплексный       | Прохождение дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.                    | Правильно применять ранее изученную технику лыжных ходов.   | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.     | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| <b>75</b>  | Подвижные игры                                 | Закрепление ЗУН   | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.   |   |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 12 ( часов)</b> |  |                   |   |   |  |  |
| <b>76</b>  | Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока и перемещение | Закрепление ЗУН   | Элементы с мячом. Стойка игрока и перемещение. Ведение мяча на месте.   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения  | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований                    | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на   |



|    |                                     |                        |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|
|    |                                     |                        | Эстафеты. Развитие координационных способностей.   | различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  | ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий   | принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |
| 77 | Стойка игрока и перемещение         | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 78 | Подвижные игры                      | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.  |  |  |  |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении. | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.  | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.              | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  |
| 80 | Ведение мяча на месте и в движении. | Совершенствование ЗУН. | Элементы с мячом. Ведение мяча в движении. Развитие  | Находить отличительные особенности в   | Анализировать и объективно оценивать   | Активно включаться в общение и взаимодействие со   |

|    |                          |                        |  |   |   |   |
|----|--------------------------|------------------------|--|---|---|---|
|    |                          |                        | координационных способностей.<br>Эстафеты  | выполнении двигательного действия , разными учениками выделять отличительные признаки и элементы                          | результаты собственного труда.  | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.                              |
| 81 | Подвижные игры           | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.  |   |   |   |
| 82 | Ведение мяча в движении. | Совершенствование ЗУН. | Элементы с мячом. Ведение мяча в движении. Развитие координационных способностей. П/И.             | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий .                             | _ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 83 | Ловля и передача мяча    | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 84 | Подвижные игры           | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.  |   |   |   |
| 85 | Ловля и                  | Совершенствование      | Элементы с мячом.  | выполнять   | управлять эмоциями  | оказывать   |

|                                   |                                 |                           |   |  |  |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|--|--|---|
|                                   | передача мяча на месте.         | ЗУН.                      | Ловля и передача мяча на месте в парах в тройках. 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 | жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность                            | бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                        |
| 86                                | Ловля и передача мяча .         | Совершенствование ЗУН.    | Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол.   | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;    | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения            | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 87                                | Подвижные игры                  | Закрепление ЗУН           | Урок П/И и эстафет.   |  |  |   |
| <b>Лёгкая атлетика 12 (часов)</b> |                                 |                           |   |  |  |   |
| 88                                | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Изучение нового материала | Правила безопасного поведения и техники безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в   | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники                                      | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, |

|    |                |                        |   |  |   |   |
|----|----------------|------------------------|---|--|---|---|
|    |                |                        | коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.  | безопасности к местам проведения; <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |   | взаимопомощи и соперничества;   |
| 89 | Ходьба и бег   | Закрепление ЗУН        | Бег 30 м. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных способностей. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.         | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;                                  |
| 90 | Подвижные игры | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.   |  |   |   |
| 91 | Ходьба и бег   | Совершенствование ЗУН. | Бег 30м с высокого старта Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей.                | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.         | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |

|    |                                   |                        |   |  |   |  |
|----|-----------------------------------|------------------------|---|--|---|--|
| 92 | Ходьба и бег                      | Комплексный            | Бег 60 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.<br>Метание мяча.<br>Эстафета. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр   | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 93 | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.   |  |   |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность. | Закрепление ЗУН        | Метание мяча с места на дальность.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Эстафета.      | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса<br>регулировать её напряжённостью её во время занятий по развитию физических качеств. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 95 | Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование ЗУН. | Метание мяча.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Прыжок в длину с места.             | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,<br>анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.          | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  |
| 96 | Подвижные                         | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.   |  |   |  |

|    |                                   |                        |   |  |   |   |
|----|-----------------------------------|------------------------|---|--|---|---|
|    | игры                              |                        |   |  |   |   |
| 97 | Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование ЗУН. | Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.<br>Развитие скоростных способностей.<br>Эстафета. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.                                    | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях. |
| 98 | Прыжок в длину .                  | Совершенствование ЗУН. | Прыжок в длину с места. прыжок в длину с 3-5 шагов.<br>Развитие скоростных способностей.          | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы         | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований и безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.                                 |
| 99 | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН        | Урок П/И и эстафет.   |  |   |   |

### Уровень физической подготовленности

#### 1класс

| Контрольные упражнения | Уровень  |         |        |         |         |        |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                        | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                        | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание на        | 11 – 12  | 9 – 10  | 7 – 8  | 9 – 10  | 7 – 8   | 5 – 6  |

|  |                            |                               |                               |                            |                               |                               |
|--|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| низкой<br>перекладине из<br>виса лежа, кол-во<br>раз |                            |                               |                               |                            |                               |                               |
| Прыжок в длину с<br>места, см                        | 118 – 120                  | 115 – 117                     | 105 – 114                     | 116 – 118                  | 113 – 115                     | 95 – 112                      |
| Наклон вперед, не<br>сгибая ног в<br>коленях         | Коснуться<br>лбом<br>колен | Коснуться<br>ладонями<br>пола | Коснуться<br>пальцами<br>пола | Коснуться<br>лбом<br>колен | Коснуться<br>ладонями<br>пола | Коснуться<br>пальцами<br>пола |
| Бег 30 м с высокого<br>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          |                               |                               |                            |                               |                               |

## VI. Содержание учебного курса 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 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### **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: «Веребочка 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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*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.



## VII. Примерное тематическое планирование для 2 класса

| № П/П                             | Тема урока                      | Тип урока   | Элементы содержания   | Предметные результаты   | Метапредметные УУД  | Личностные  |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|---|---|---|---|
| <b>Легкая атлетика (13 часов)</b> |                                 |             |   |   |   |   |
| 1                                 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Вводный     | Правила безопасного поведения и техники безопасности. 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. | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;<br><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;                        | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 2                                 | Подвижные игры                  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:  | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных  | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  |

|   |                |                 |  |  |   |  |
|---|----------------|-----------------|--|--|---|--|
|   |                |                 | история возникновения  | условиях.  |   |  |
| 3 | Подвижные игры | Комплексный     | П/И: «Волки во рву», «Космонавты», «Октябрята»   |  |   |  |
| 4 | Ходьба и бег   | Комплексный     | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр   | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 5 | Подвижные игры | Учетный         | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>   | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;              | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;                |
| 6 | Подвижные игры | Комплексный     | Подвижные игры   |  |   |  |
| 7 | Прыжки         | Изучение нового | Прыжок в длину с   | представлять   | планировать   | проявлять  |

|    |                |                           |  |  |  |  |
|----|----------------|---------------------------|--|--|--|--|
| 8  |                | материала<br>Комплексный  | места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                                 | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 9  | Подвижные игры | Комплексный               | Подвижные игры   |  |  |  |
| 10 | Прыжки         | Учетный                   | Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;                             | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;                       |
| 11 | Метание        | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную цель  | Осваивать технику малого мяча.   | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека      | Проявлять качество силы, быстроты и координации при метании малого мяча                                      |
| 12 |                | Учетный                   | Метание в горизонтальную цель с 4–5 м на оценку. Игра  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы   | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,  | проявлять положительные качества личности и управлять своими   |

|   |  |                           |  |   |  |  |
|---|--|---------------------------|--|---|--|--|
|   |  |                           | «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях   | их исправления;   | находить возможности и способы их улучшения;   | эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  |
| 13  | Подвижные игры                                 | Комплексный               | Подвижные игры   |   |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</b> |  |                           |  |   |  |  |
| 14  | Инструктаж по Т.Б. Перемещение и стойка игрока | Изучение нового материала | 5. Рассказ, показ стойки игрока на месте<br>6. Имитация стойки игрока по сигналу учителя   | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;                                       | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                 |
| 15  | Ведение мяча стоя на месте и в движении        | Изучение нового материала | 5. Рассказать о положении туловища при ведении мяча.<br>6. Имитация без мяча. Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой.<br>7. Ведение мяча в движении.<br>8. Элементы с мячом | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения                     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 16  | Подвижные игры                                 | Комплексный               | Подвижные игры   |   |  |  |
| 17  | Ведение мяча                                   | Комплексный               | Ведение мяча стоя  | находить ошибки   | планировать  | проявлять  |

|    |   |                           |   |   |   |  |
|----|---|---------------------------|---|---|---|--|
|    | стоя на месте и в движении              |                           | на месте и в движении   | при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  | собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                           |
| 18 | Ведение мяча стоя на месте и в движении | Учетный                   | Ведение мяча в движении (комплексно на правильную технику выполнения) | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 19 | Подвижные игры                          | Комплексный               | Подвижные игры  |   |   |  |
| 20 | Ловля и передача мяча                   | Изучение нового материала | Ловля и передача мяча на месте.                                       | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;             | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |

|    |                       |             |  |   |  |  |
|----|-----------------------|-------------|--|---|--|--|
| 21 |                       | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                       | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.          | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 22 | Подвижные игры        | Комплексный | Подвижные игры   |   |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча | Комплексный | 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 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                                      | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 24 |                       | Комплексный |  |   |  |  |
| 25 | Подвижные игры        | Комплексный | Подвижные игры   |   |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках,  | бережно обращаться с инвентарем и   | анализировать и объективно оценивать результаты  | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство  |

|                          |   |                           |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---------------------------|---|---|---|---|
|                          |   |                           | <p>квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p> | <p>оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p>  | <p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>  | <p>в достижении поставленных целей</p>  |
| 27                       | Ловля и передача мяча                   | Учетный                   | <p>5. Ловля и передача мяча в парах.<br/>6. Передача мяча одной рукой от плеча в шаге</p>   | <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, условиях.</p>             | <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> | <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> |
| <b>Гимнастика 21 час</b> |   |                           |   |   |   |   |
| 28                       | Инструктаж по Т.Б. Группировка перекаты | Изучение нового материала | <p>Правила безопасного поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Эстафеты</p>   | <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> | <p>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p>                     | <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>        |

|    |                         |                           |  |  |  |  |
|----|-------------------------|---------------------------|--|--|--|--|
| 29 | Акробатические элементы | Изучение нового материала | Перекаты группировки, кувырок ,вперёд назад. Развитие координационных способностей. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.  | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                                      | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |
| 30 | Подвижные игры          | Комплексный               | Подвижные игры.  |  |  |  |
| 31 | Акробатические элементы | Комплексный               | Перекаты группировки, кувырок вперёд назад. стойка на лопатках, гимнастический «мост». Развитие координационных способностей.  | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  |
| 32 | Подвижные игры          | Совершенствование ЗУН     | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».   | выполнять акробатические и гимнастические комбинации   | — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,                         | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |



|    |                           |             |  |  |  |  |
|----|---------------------------|-------------|--|--|--|--|
|    |                           |             | <p>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».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> |  | дружбы и толерантности   |  |
| 33 | Подвижные игры            | Комплексный | Подвижные игры   |  |  |  |
| 34 | Акробатические элементы   | Учетный     | Комбинация по акробатике   | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы |
| 35 | Висы. Строевые упражнения | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на   | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их              | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и        |

|    |                           |                       |   |   |   |  |
|----|---------------------------|-----------------------|---|---|---|--|
|    |                           |                       | согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей  |   | улучшения   | доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   |
| 36 | Подвижные игры            | Комплексный           | Подвижные игры  |   |   |  |
| 37 | Висы. Строевые упражнения | Комплексный           | 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 | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами   | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 38 |                           | Совершенствование ЗУН |   |   |   |  |
| 39 | Подвижные игры            | Комплексный           | Подвижные игры  |   |   |  |
| 40 | Висы. Строевые упражнения | Учетный               | Зачет подтягивание в висе лежа и стоя.  | Выполнять технически правильно подтягивание в висе стоя и лежа.   | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях                 |
| 41 | Опорный                   | Изучение нового       | Передвижение по   | оказывать   | управлять эмоциями  | проявлять  |

|    |  |             |  |  |   |  |
|----|--|-------------|--|--|---|--|
|    | прыжок, лазание, упражнения в равновесии         | материала   | 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 | посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность             | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 42 | Подвижные игры                                   | Комплексный | Подвижные игры   |  |   |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Комплексный | 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  | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;                          | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                        |

|    |                           |             |  |   |   |   |
|----|---------------------------|-------------|--|---|---|---|
|    |                           |             | <p>коленях. Игра «Посадка картофеля».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>   |   |   |   |
| 44 |                           | Учетный     | <p>Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).</p> <p>Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> |   |   |   |
| 45 | Подвижные игры            | Комплексный | Подвижные игры   |   |   |   |
| 46 | Упражнения на равновесие. | Комплексный | <p>Элементы на гимнастическом бревне. Составление комбинации.</p>  | <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности</p> | <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> | <p>активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> |

|                                     |   |             |  |  |  |  |
|-------------------------------------|---|-------------|--|--|--|--|
| 47                                  |   | Учетный     | Зачетная комбинация на гимнастическом бревне   | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.                                    | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 48                                  | Подвижные игры                            | Комплексный | Подвижные игры   |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (30 часов)</b> |   |             |  |  |  |  |
| 49                                  | Техника безопасности при занятии на лыжах | Вводный     | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека     | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижении человека.                                | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 50                                  | Одновременный бесшажный ход               | Комплексный | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.   | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к                                 | _ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и               |

|    |                     |             |   | местам проведения.   | занятий   | сопереживания   |
|----|---------------------|-------------|---|--|---|---|
| 51 | Подвижные игры      | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты   |  |   |   |
| 52 | Одновременные ходы. | Комплексный | . Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Бережно обращаться инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.  | _ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.                                   |
| 53 | Одновременные ходы. | Комплексный | . Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |
| 54 | Подвижные игры      | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.   |  |   |   |
| 55 | Одновременные ходы. | Учетный     | Комплекс ОРУ Л/П. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.            | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,  | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.                          | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,               |

|    |                              |                           |   |   |   |   |
|----|------------------------------|---------------------------|---|---|---|---|
|    |                              |                           |   | выделять отличительные признаки и элементы.   |   | взаимопомощи и сопереживания.   |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.                                       | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. |
| 57 | Подвижные игры               | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.   |   |   |   |
| 58 | Подвижные игры               | Учетный                   | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.  | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                 | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях  |
| 59 | Повороты переступанием       | Изучение нового материала | Рассказ. Показ. <b>Повороты переступанием.</b> Применяют как на равнинных участках. Чтобы выполнить поворот на месте, | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во  | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой              | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,               |

|    |                        |                  |  |  |  |  |
|----|------------------------|------------------|--|--|--|--|
|    |                        |                  | необходимо сосредоточить массу тела на лыже, противоположной повороту. Поворот выполняется вокруг пяточек лыж. | время занятий по развитию физических качеств   |  | взаимопомощи и сопереживания   |
| 60 | Подвижные игры         | Комплексный      | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты  |  |  |  |
| 61 | Подвижные игры         | Закрепление ЗУН. | Выполнить повороты на месте в шеренге по два. Прохождение дистанции 1 км.                                      | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 62 | Повороты переступанием | Учетный          | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км   | — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы     | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.               | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания. |
| 63 | Подвижные игры         | Закрепление ЗУН. | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты  |  |  |  |



|    |                            |                           |  |  |   |  |
|----|----------------------------|---------------------------|--|--|---|--|
| 64 | Подъёмы и спуски под уклон | Изучение нового материала | Подъём ступающим и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке.<br>Эстафеты на лыжах.                | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их | _ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность                      | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.                                |
| 65 | Подвижные игры             | Закрепление ЗУН.          | Подъём ступающим шагом и скользящим шагом, спуски под уклон в высокой стойке.<br>Прохождение дистанции 2 км. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.   | _ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания. |
| 66 | Подвижные игры             | Закрепление ЗУН.          | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты  |  |   |  |
| 67 | Спуски и подъёмы           | Совершенствование ЗУН.    | Спуски в разных стойках, подъём «ёлочкой», «лесенкой».<br>Прохождение дистанции 1 км.                        | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                 | _ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 68 | Спуски подъёмы             | Учетный                   | Выполнение спусков в разных стойках, через прохождения ворот из лыжных палок.                                | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать   | _ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |

|    |                |                           |  |  |  |   |
|----|----------------|---------------------------|--|--|--|---|
|    |                |                           |  | требования техники безопасности к местам проведения  |  |   |
| 69 | Подвижные игры | Закрепление ЗУН           | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты  |  |  |   |
| 70 | Торможение     | Изучение нового материала | Торможение плугом, подъём «ёлочкой». Прохождение 1,5 км. Развитие выносливости.  | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.                           | технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| 71 | Подвижные игры | Комплексный               | Торможение плугом. Круговая эстафета до 150 м. Развитие скоростных способностей. | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.                           | технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  |
| 72 | Подвижные игры | Закрепление ЗУН           | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.  |  |  |   |
| 73 |                | Учетный                   | Торможение плугом. Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей.          | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, | технически правильно выполнять двигательные действия.  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.                                 |

|  |                                   |                        |   |  |  |  |
|--|-----------------------------------|------------------------|---|--|--|--|
|  |                                   |                        |   | эффективно их.   |  |  |
| 74   | Лыжные гонки                      | Комплексный            | Прохождение дистанции 1-2 км. Развитие выносливости.          | Правильно применять раннее изученную технику лыжных ходов.   | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.                                       | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях |
| 75   | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН        | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.                                     |  |  |  |
| 76   | Лыжная эстафета                   | Совершенствование ЗУН. | Круговая эстафета до 150 м. Развитие скоростных способностей. | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                | технически правильно выполнять двигательные действия , использовать их в игровой и соревновательной деятельности.      |
| 77   | Прохождение дистанции 1,5-2,5 км. | Совершенствование ЗУН. | Развитие выносливости.  | Правильно применять раннее изученную технику лыжных ходов.   | _ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.                                  |
| 78   | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН        | Комплекс ОРУ по Л/П. П/И.                                     |  |  |  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 12 ( часов)</b> |                                   |                        |   |  |  |  |
| 79   | Инструктаж по Т.Б. Стойка         | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Стойка игрока и                             | Выполнять жизненно важные  | Организовывать самостоятельную   | активно включаться в общение и   |

|    |                                    |                        |  |  |  |  |
|----|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|
|    | игрока и перемещение               |                        | перемещение. Ведение мяча на месте. Эстафеты. Развитие координационных способностей.                         | двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.                           | деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий                                | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания                                |
| 80 | Стойка игрока и перемещение        | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 81 | Подвижные игры                     | Закрепление ЗУН        |  |  |  |  |
| 82 | Ведение мяча на месте и в движении | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.  | Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.              | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  |
| 83 | Ведение мяча на месте и в движении | Совершенствование ЗУН. | Элементы с мячом. Ведение мяча в движении. Развитие  | Находить отличительные особенности в   | Анализировать и объективно оценивать результаты  | Активно включаться в общение и взаимодействие со   |

|    |                                 |                        |  |   |   |   |
|----|---------------------------------|------------------------|--|---|---|---|
|    |                                 |                        | координационных способностей.  | выполнении двигательного действия , разными учениками выделять отличительные признаки и элементы                          | собственного труда.   | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.                              |
| 84 | Подвижные игры                  | Закрепление ЗУН        |  |   |   |   |
| 85 | Ведение мяча в движении.        | Учетный                | Элементы с мячом. Ведение. Развитие координационных способностей.                        | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий .                             | _ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |
| 86 | Ловля и передача мяча           | Закрепление ЗУН        | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Развитие координационных способностей. | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 87 | Подвижные игры                  | Закрепление ЗУН        |  |   |   |   |
| 88 | Ловля и передача мяча на месте. | Совершенствование ЗУН. | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча на месте в                                       | выполнять жизненно важные двигательные  | управлять эмоциями при общении со сверстниками и  | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,                                      |

|                                   |                                 |                           |   |   |  |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|---|--|---|
|                                   |                                 |                           | 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 | навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.                           | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  | находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 89                                | Ловля и передача мяча .         | Учетный                   | Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол.   | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения            | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 90                                | Подвижные игры                  | Закрепление ЗУН           |   |   |  |   |
| <b>Лёгкая атлетика 12 (часов)</b> |                                 |                           |   |   |  |   |
| <b>91</b>                         | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Изучение нового материала | Правила безопасного поведения и техники безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага.   | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники                                   | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, |

|    |                |                 |  |   |  |  |
|----|----------------|-----------------|--|---|--|--|
|    |                |                 | <p>Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.</p>                           | <p>безопасности к местам проведения;<br/><b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м</p> |  | <p>взаимопомощи и соперничества;</p>   |
| 92 | Ходьба и бег   | Закрепление ЗУН | <p>Бег 30 м. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных способностей.</p> | <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>             | <p>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> | <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>            |
| 93 | Подвижные игры | Закрепление ЗУН |  |   |  |  |
| 94 | Ходьба и бег   | Учетный         | <p>Бег 30м. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.</p>   | <p>Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных</p>   | <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>  | <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)</p> |

|    |                                   |                        |   |   |  |  |
|----|-----------------------------------|------------------------|---|---|--|--|
|    |                                   |                        | Бег 60 м. Развитие скоростных способностей.                               | изменяющихся, вариативных условиях.   |  | ситуациях и условиях;  |
| 95 | Ходьба и бег                      | Учетный                | Бег 60 м Развитие скоростных способностей. Метание мяча.                  | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;                                     | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 96 | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН        |   |   |  |  |
| 97 | Метание малого мяча на дальность. | Закрепление ЗУН        | Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.               | Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса регулировать её напряжённостью её во время занятий по развитию физических качеств. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.                                     | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 98 | Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование ЗУН. | Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и   | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  |



|            |                                   |                 |  |  |   |   |
|------------|-----------------------------------|-----------------|--|--|---|---|
|            |                                   |                 |  | находить ошибки, эффективно их исправлять.   | организации места занятий.  |   |
| <b>99</b>  | Подвижные игры                    | Закрепление ЗУН |  |  |   |   |
| <b>100</b> | Метание малого мяча на дальность. | Учетный         | Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.<br>Развитие скоростных способностей.     | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.                                    | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях. |
| <b>101</b> | Прыжок в длину .                  | Учетный         | Прыжок в длину с места. прыжок в длину с 3-5 шагов.<br>Развитие скоростных способностей. | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы         | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований и безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.                                 |
| <b>102</b> | Подвижные игры                    |                 |  |  |   |   |

### Контрольные нормативы для учащихся 2 класса

| Нормативы |   | 2 класс |            |            |            |
|-----------|---|---------|------------|------------|------------|
|           |   | "5"     | "4"        | "3"        |            |
| 1         | Бег 30 м (сек.)   | м       | <b>6,0</b> | <b>6,6</b> | <b>7,1</b> |
|           |   | д       | <b>6,3</b> | <b>6,9</b> | <b>7,4</b> |
| 2         | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)            | м       | +          | +          | +          |
|           |   | д       | +          | +          | +          |
| 3         | Челночный бег 3x10 м (сек.)                                 | м       |            |            |            |
|           |   | д       |            |            |            |
| 4         | Прыжок в длину с места (см)                                 | м       | <b>150</b> | <b>130</b> | <b>115</b> |
|           |   | д       | <b>140</b> | <b>125</b> | <b>110</b> |
| 5         | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)              | м       | <b>80</b>  | <b>75</b>  | <b>70</b>  |
|           |   | д       | <b>70</b>  | <b>65</b>  | <b>60</b>  |
| 6         | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | м       | <b>70</b>  | <b>60</b>  | <b>50</b>  |
|           |   | д       | <b>80</b>  | <b>70</b>  | <b>60</b>  |
| 7         | Отжимания (кол-во раз)                                      | м       | <b>10</b>  | <b>8</b>   | <b>6</b>   |
|           |   | д       | <b>8</b>   | <b>6</b>   | <b>4</b>   |
| 8         | Подтягивания (кол-во раз)                                   | м       | <b>3</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>   |
| 9         | Метание т/м (м)   | м       | <b>15</b>  | <b>12</b>  | <b>10</b>  |
|           |   | д       | <b>12</b>  | <b>10</b>  | <b>8</b>   |
| 10        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д       | <b>23</b>  | <b>21</b>  | <b>19</b>  |
|           |   | м       | <b>28</b>  | <b>26</b>  | <b>24</b>  |
| 11        | Приседания (кол-во раз/мин)                                 | м       | <b>40</b>  | <b>38</b>  | <b>36</b>  |

## Содержание учебного курса 3 класс

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### VIII. Примерное тематическое планирование для 3 класса

| Номер урока                     | Тема урока                      | Тип урока   | Элементы содержания урока  | Предметные результаты  | Метапредметные УУД  | Личностные   |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------|--|--|---|--|
| <b>Лёгкая атлетика 12 часов</b> |                                 |             |  |  |   |  |
| 1                               | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Вводный     | 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения               | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта                     | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 2                               | Бег на короткую дистанцию       | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 3                               | Подвижные игры                  | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Октябрята, караси и щука   |  |   |  |
| 4                               | Бег на короткую дистанцию       | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры:   | Взаимодействовать со сверстниками.   | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых   | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения  |

|   |                           |                           |   |  |   |  |
|---|---------------------------|---------------------------|---|--|---|--|
|   |                           |                           | история возникновения   |  | в процессе её выполнения  | и добожелат-ти   |
| 5 | Бег на короткую дистанцию | Учетный                   | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>                                  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                                 |
| 6 | Подвижные игры            | Комплексный               | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Волки во рву, белые медведи, октябрята.   |  |   |  |
| 7 | Прыжки в длину            | Изучения нового материала | 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 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека                     | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 8 | Прыжки в длину с разбега  |                           |   |  |   |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега  | Комплексный               | Прыжок в длину с места, с разбега с зоны отталкивания. П/И.   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |

|   |   |                           |   |  |   |  |
|---|---|---------------------------|---|--|---|--|
|   |   |                           |   |  | места занятий   |  |
| 10  | Метание малого мяча                                   | Комплексный               | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Метание малого мяча с места, метание в цель   | Осваивать технику метания мяча   | Зачет, тестирование   | Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча                                |
| 11  | Метание мяча на дальность                             | Комплексный               | 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    | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 12  | Метание мяча на дальность                             | Комплексный               | 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                        |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)</b> |   |                           |   |  |   |  |
| 13  | Инструкция по Т.Б. Стойка и перемещение баскетболиста | Изучение нового материала | Стойка баскетболиста и перемещение различными способами. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  | Представлять Ф.К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.      | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и      | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |

|    |  |                           |   |   |  |  |
|----|--|---------------------------|---|---|--|--|
|    |  |                           |   |   | оборудования организации места занятий   |  |
| 14 | Ведение мяча стоя на месте и в движении          | Изучение нового материала | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                                | Находить отличительные особенности в выполнении движ-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления              | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении               | Комплексный               | Элементы с мячом, ведение мяча на месте, в движении, челночный бег 3*10м. Эстафеты.   | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека                   | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами                | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |
| 16 | Ведение мяча на месте и в движении               | Комплексный               | Элементы с мячом. 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 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 17 | Ведение мяча в движении с изменением направления | Совершенствование ЗУН     | Элементы с мячом. 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять                       | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных  |



|    |                                 |                 |  |  |  |  |
|----|---------------------------------|-----------------|--|--|--|--|
|    | ия                              |                 |  |  | хладнокровие, сдержанность, рассудительность   | ситуациях и условиях   |
| 18 | Подвижные игры                  | Комплексный     | Комплекс ОРУ. Эстафеты.  | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча на месте  | Комбинированный | Ловля и передача мяча на месте в парах. 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        | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы           |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте. | Комплексный     | Ловля и передача мяча на месте в парах треугольниках, . Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований ,осуществлять их объективное судейство                | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 21 | Подвижные игры                  | Комплексный     | Комплекс ОРУ. Подвижные игры   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте  | Комплексный     | Ловля и передача мяча на месте в парах треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие                                     | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и                  |

|    |   |                               |   |  |   |  |
|----|---|-------------------------------|---|--|---|--|
|    |   |                               | координационных способностей  |  | выполнения  | доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания  |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей        | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения         | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 24 | Подвижные игры                              | Комплекс-<br>ный              | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |   |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении            | Комплекс-<br>ный              | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в парах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований ,осуществлять их объективное судейство  | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                     | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы           |
| 26 | Ловля и передача мяча в движении            | Совершенство-<br>вание<br>ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 27 | Подвижны                                    | Совершен-                     | ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в   | Находить   | Оценивать   | Активно включаться   |

|                            |   |                           |   |  |   |   |
|----------------------------|---|---------------------------|---|--|---|---|
|                            | е игры                                    | ствование<br>ЗУН          | мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы         | красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |
| <b>Гимнастика (21 час)</b> |   |                           |   |  |   |   |
| 28                         | Инструктаж по Т.Б. Перекаты, группировка. | Изучение нового материала | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Подъём туловища за 30 сек. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения                        | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                               |
| 29                         | Акробатические элементы                   | Комбинированный           | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед, назад. Подъём туловища за 30 сек. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей             | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно.  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                        |
| 30                         | Акробатические элементы                   | Комбинированный           | Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Подъём туловища за 30 сек.  | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.    | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                               |

|    |   |                           |   |  |  |  |
|----|---|---------------------------|---|--|--|--|
| 31 | Акробатические элементы и их соединение | Комбинированный           | Выполнять команды: «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 | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 32 | Акробатические элементы и их соединение | Совершенствование ЗУН     | Выполнять команды: «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         | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации  | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления              | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы           |
| 33 | Подвижные игры                          | Комбинированный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |  |  |
| 34 | Комбинация по акробатике                | Учетный                   | Выполнять команды: «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         | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации  | Оценка техники выполнения комбинации   | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                        |
| 35 | Висы. Строевые упражнения               | Изучение нового материала | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на  | Оказывать посильную и моральную поддержку при  | Анализировать и объективно оценивать   | Активно включаться в общение и взаимодействие со   |

|    |                            |                       |   |   |   |  |
|----|----------------------------|-----------------------|---|---|---|--|
|    | я                          |                       | согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей  | выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.   | результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения                                      | сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания                  |
| 36 | Висы. Строевые упражнения. | Комплексный           | 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   | Находить отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами                                 | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 37 | Подвижные игры             | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  |   |  |
| 38 | Висы. Строевые упражнения  | Совершенствование ЗУН | 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 39 | Висы. Строевые упражнения  | Учетный               | 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  | выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе   | Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11;                         | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие                    |

|    |   |                           |  |  |   |   |
|----|---|---------------------------|--|--|---|---|
|    |   |                           | гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей   |  | «3» – 6   | интересы  |
| 40 | Подвижные игры                                    | Комплексный               | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |  |   | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 41 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии  | Изучение нового материала | 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 | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок  | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                             | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях              |
| 42 | Опорный прыжок, лазание, упражнения на равновесие | Комплексный               | 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                               |
| 43 | Подвижные игры                                    | Комплексный               | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  | правильно выполнять команды, соблюдать   |   |   |

|    |  |                       |  |   |   |  |
|----|--|-----------------------|--|---|---|--|
|    |  |                       |  | правила игры  |   |  |
| 44 | Элементы на бревне                           | Совершенствование ЗУН | 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 | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.                  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                                 |
| 45 | Элементы на бревне, соединенные в комбинацию | Совершенствование ЗУН | 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 | Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 46 | Подвижные игры                               | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры   |   |  |
| 47 | Комбинация на гимнаст-м бревне               | Совершенствование ЗУН | 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 | Находить отличительные особенности в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы        | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                                 |

|                                     |   |                           |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|---------------------------|---|--|---|---|
| 48                                  | Подвижные игры                                      | Учетный                   | 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 | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                     | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                       |
| <b>Лыжная подготовка (30 часов)</b> |   |                           |   |  |   |   |
| 49                                  | Инструктаж по Т.Б. Повороты переступанием на месте. | Водный                    | Правила поведения на уроках Л/П, температурный режим, требования к одежде на занятиях Л/П. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км.   | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                         | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека         | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                       |
| 50                                  | Повороты переступанием на месте.                    | Комплексный               | ОРУ. Повороты переступанием на месте. Эстафеты на лыжах   | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека                               | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения |
| 51                                  | Одновременный бесшажный ход                         | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный ход, Прохождение дистанции 1 км  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними  | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми,  |



|    |                              |                       |  |  |   |   |
|----|------------------------------|-----------------------|--|--|---|---|
|    |                              |                       |  | выполнения   | общий язык и общие интересы   | сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  |
| 52 | Одновременные ходы           | Комплексный           | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный и одношажный ходы   | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                   |
| 53 | Одновременные ходы           | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                    | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы            |
| 54 | Подвижные игры               | Комплексный           | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.   |  |   |   |
| 55 | Одновременный одношажный ход | Учётный               | Комплекс ОРУ Л/П. Одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах  | правильно исполнять технику одновременного одношажного хода  | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,                        | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно |

|    |                             |             |  |   |   |  |
|----|-----------------------------|-------------|--|---|---|--|
|    |                             |             |  |   | рассудительность  | объяснять ошибки.  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1,5 км                           | правильно применять технику ранее изученных ходов.  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 57 | Попеременный двухшажный ход | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Эстафеты на лыжах                                      | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход | Учётный     | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Повороты переступанием.<br>Прохождение дистанции 1 км. | Находить отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека               | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения                  |
| 59 | Повороты переступанием в    | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Одновременные ходы. Повороты переступанием.  | Находить отличительные особенности в  | Управлять эмоциями при общении со   | Оказывать посильную и моральную  |

|    |                   |                           |  |  |   |  |
|----|-------------------|---------------------------|--|--|---|--|
|    | движении          |                           |  | выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы                                     | сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность   | поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.  |
| 60 | Подвижные игры    | Комплексный               | . Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |  |   |  |
| 61 | Спуски и подъёмы. | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Техника безопасности при спусках и подъёмах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъём полуёлочкой. Прохождение дистанции до 2-х км. | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека                     | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека                                   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 62 | Спуски и подъёмы. | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. спуски с уклонов. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции до 2-х км.   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 63 | Подвижные игры    | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.   |  |   |  |
| 64 | Торможение плугом | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. подъём ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2-х км.   | Находить отличительные   | Видеть красоту движений, выделять и   | Проявлять положительные качества личности и  |

|          |                    |             |  |  |   |  |
|----------|--------------------|-------------|--|--|---|--|
|          |                    |             |  | особенности в выполнении двигателя разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы                             | обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека   | управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   |
| 65       | Торможение плугом  | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П торможение плугом, подъём ёлочкой .<br>Прохождение дистанции 1,5 км. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения                                 | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 66<br>67 | Подвижные игры     | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Подвижные игры.  | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения               | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство             | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки.    |
| 68       | Торможение плугом. | Учётный     | Комплекс ОРУ по Л/П. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2-х км                  | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно                     | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |

|    |                              |             |  |  |   |  |
|----|------------------------------|-------------|--|--|---|--|
|    |                              |             |  |  | сти, взаимопомощи и сопереживания   |  |
| 69 | Прохождение дистанции 2-3 км | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км. | Находить отличительные особенности в выполнении движений разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 70 | Прохождение дистанции 2-3 км | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                 | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека               | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |
| 71 | Подвижные игры               | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.               |  |   |  |
| 72 | Лыжная гонка                 |             | Комплекс ОРУ по Л/П. Лыжные гонки 1-2 км.          | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения         | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                    | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  |

|    |                               |             |  |   |  |  |
|----|-------------------------------|-------------|--|---|--|--|
| 73 | Прохождение дистанции 2-3 км. | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км.                     | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта              | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                  |
| 74 | Подвижные игры                | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П Эстафеты на лыжах Развитие скоростных способностей | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.                  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку.                           |
| 75 | Подвижные игры                | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.                                   | Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы           | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 76 | Лыжная эстафета               | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Техника лыжных ходов, спусков подъемов,           |   | Видеть красоту движений,   | Оказывать бескорыстную   |

|   |  |                       |   |  |   |   |
|---|--|-----------------------|---|--|---|---|
|   |  |                       | повороты плугом. Круговая эстафета до 150 м. Развитие скоростных способностей.  |  | выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека                                  | помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 77  | Подвижные игры   | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты на лыжах.   |  |   |   |
| 78  | Подвижные игры   | Учётный               | Комплекс ОРУ по Л/П Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости   | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)</b> |  |                       |   |  |   |   |
| 79  | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча стоя на месте | Комплексный           | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека       | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнить их с эталонными образцами   | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                              |
| 80  | Ловля и передача мяча на месте, в движении             | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой . ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                         | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных                       | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,                                      | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                     |

|    |                                  |                       |  |  |   |   |
|----|----------------------------------|-----------------------|--|--|---|---|
|    |                                  |                       |  | изменяющихся, вариативных условиях.  | сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий  |   |
| 81 | Подвижные игры                   | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |  |   |   |
| 82 | Ловля и передача мяча            | Комплексный           | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой . ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей   | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                             | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в парах, треугольниках. 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 | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                         | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях                    |
| 84 | Подвижные игры                   | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |   |   |
| 85 | Ведение мяча в движении          | Совершенствование ЗУН | 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  | Находить отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и                               | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять  |



|    |                         |                       |   |   |   |   |
|----|-------------------------|-----------------------|---|---|---|---|
|    |                         |                       |   | отличительные признаки и элементы   | общие интересы  | хладнокровие, сдержанность, рассудительность  |
| 86 | Ведение мяча в движении | Комплексный           | 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 | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство             |
| 87 | Подвижные игры          | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  |   |   |
| 88 | Ведение мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей                          | Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. |
| 89 | Бросок мяча в кольцо.   | Комплексный           | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей            | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.        | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                     |

|                                   |                                 |                       |  |  |   |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--|--|---|---|
|                                   |                                 |                       |  |  | организации места занятий   |   |
| 90                                | Бросок мяча в кольцо.           | Совершенствование ЗУН | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей           | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                               |
| <b>Легкая атлетика (12 часов)</b> |                                 |                       |  |  |   |   |
| 91                                | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Комплексный           | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей                     | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека                               | Оказывать посильную и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство |
| 92                                | Бег на короткую дистанцию       | Комплексный           | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство                          | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность       | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                  |
| 93                                | Подвижны                        | Комплекс-             | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |  |   |   |

|    |                           |             |   |  |   |  |
|----|---------------------------|-------------|---|--|---|--|
|    | е игры                    | ный         |   |  |   |  |
| 94 | Бег на короткую дистанцию | Учетный     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»  | Находить отличительные особенности в выполнении движ-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы          | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность                           | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                        |
| 95 | Прыжки в длину            | Комплек-ный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств              | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления   | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |
| 96 | Прыжки в длину            | Комплек-ный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   |  |   |  |
| 97 | Прыжок в высоту с разбега | Комплек-ный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.           | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | Проявлять дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                        |
| 98 | Метание                   | Комплек-    | Метание малого мяча с места на  | Активно включаться в   | Характеризовать   | Проявлять  |

|     |                           |             |   |   |   |  |
|-----|---------------------------|-------------|---|---|---|--|
|     |                           | ный         | дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств                                | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества                   | явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта   | положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях   |
| 99  | Метание мяча на дальность | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения                      | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы   |
| 100 | Подвижные игры            | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   |   |   |  |
| 101 | Метание мяча на дальность | Учетный     | Метание малого мяча с места на дальность.   | Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества |

|     |                |             |                               |                        |   |   |
|-----|----------------|-------------|-------------------------------|------------------------|---|---|
| 102 | Подвижные игры | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. | соблюдать правила игр. | Организовывать и проводить со сверстниками П/И и элементы соревнований ,осуществлять их объективное судейство | Управлять эмоциями при общении со сверстниками, и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
|-----|----------------|-------------|-------------------------------|------------------------|---|---|

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

|  |
|--|
| <p>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</p> <p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p> |
|--|

### IX. Контрольные нормативы для учащихся 3 класса

| Нормативы |   | 3 класс |     |     |     |
|-----------|---|---------|-----|-----|-----|
|           |   | "5"     | "4" | "3" |     |
| 1         | Бег 30 м (сек.)   | м       | 5,7 | 6,2 | 6,8 |
|           |   | д       | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| 2         | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)            | м       | +   | +   | +   |
|           |   | д       | +   | +   | +   |
| 3         | Челночный бег 3x10 м (сек.)                                 | м       |     |     |     |
|           |   | д       |     |     |     |
| 4         | Прыжок в длину с места (см)                                 | м       | 160 | 140 | 125 |
|           |   | д       | 150 | 130 | 120 |
| 5         | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)              | м       | 85  | 80  | 75  |
|           |   | д       | 75  | 70  | 65  |
| 6         | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | м       | 80  | 70  | 60  |
|           |   | д       | 90  | 80  | 70  |
| 7         | Отжимания (кол-во раз)                                      | м       | 13  | 10  | 7   |
|           |   | д       | 10  | 7   | 5   |
| 8         | Подтягивания (кол-во раз)                                   | м       | 4   | 3   | 2   |
| 9         | Метание т/м (м)   | м       | 18  | 15  | 12  |
|           |   | д       | 15  | 12  | 10  |
| 10        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д       | 25  | 23  | 21  |
|           |   | м       | 30  | 28  | 26  |
| 11        | Приседания (кол-во раз/мин)                                 | м       | 42  | 40  | 38  |
|           |   | д       | 40  | 38  | 36  |

### I. Содержание учебного курса 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## II. Примерное тематическое планирование для 4 класса

| Номер урока                     | Тема урока                      | Тип урока   | Элементы содержания урока  | Предметные результаты   | Метапредметные и личностные результаты.  |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------|--|---|--|
| <b>Лёгкая атлетика 12 часов</b> |                                 |             |  |   |  |
| 1                               | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Вводный     | 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 | -соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;<br>-выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;<br>-организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 2                               | Бег на короткую дистанцию       | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 - 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Эстафета.   | . равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;<br>-технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое   | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   |



|   |                           |             |  |  |  |
|---|---------------------------|-------------|--|--|--|
|   |                           |             |  | ускорение  | <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.   |
| 3 | Подвижные игры            | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Октябрюта, караси и щука   |  | <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу   |
| 4 | Бег на короткую дистанцию | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения (бег)                              | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 5 | Бег на короткую дистанцию | Учетный     | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>   | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.   |
| 6 | Подвижные игры            | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Волки во рву, день ночь, октябрюта.  |  | <i>Личностные:</i> проявляют положительные   |

|   |                          |                           |   |  |  |
|---|--------------------------|---------------------------|---|--|--|
|   |                          |                           |   |  | качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях  |
| 7 | Прыжки в длину           | Изучения нового материала | 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 | - выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 8 | Прыжки в длину с разбега |                           |   |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | Комплексный               | Прыжок в длину с места, с разбега с зоны отталкивания. П/И.   | —технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;<br>-технически правильно отталкиваться и приземляться | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.   |

|    |                           |             |  |   |   |
|----|---------------------------|-------------|--|---|---|
|    |                           |             |  |   | <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях  |
| 10 | Метание малого мяча       | Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Метание малого мяча с места, метание в цель  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осваивать технику метания мяча</li> <li>- выполнять упражнения для развития двигательных навыков;</li> <li>- технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега</li> </ul>                | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |
| 11 | Метание мяча на дальность | Комплексный | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия</li> <li>- находить ошибки при выполнении</li> </ul> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>   |

|   |   |                           |   |   |  |
|---|---|---------------------------|---|---|--|
|   |   |                           |   | учебных заданий   | <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 12  | Метание мяча на дальность                             | Комплексный               | 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 | - Осваивать технику метания мяча<br>- выполнять упражнения для развития двигательных навыков;<br>-технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега           | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)</b> |   |                           |   |   |  |
| 13  | Инструкция по Т.Б. Стойка и перемещение баскетболиста | Изучение нового материала | Стойка баскетболиста и перемещение различными способами. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  | Представлять Ф.К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Технически правильно перемещаться в стойке баскетболиста. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные;</i> ориентируются на понимание  |

|    |   |                           |  |  |  |
|----|---|---------------------------|--|--|--|
|    |   |                           |  |  | причин успеха в учебной деятельности   |
| 14 | Ведение мяча стоя на месте и в движении | Изучение нового материала | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Элементы с мячом. Челночный бег 3*10м. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма<br>-выполнять движение с мячом с изменением направления;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении      | Комплексный               | Элементы с мячом, ведение мяча на месте, в движении, челночный бег 3*10м. Эстафеты.  | - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках;<br>- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств                               | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной  |

|    |  |                 |   |   |   |
|----|--|-----------------|---|---|---|
|    |  |                 |   |   | <p>деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>   |
| 16 | Ведение мяча на месте и в движении               | Комплексный     | Элементы с мячом. 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 | <p>-технически правильно выполнять ведение и броски мяча;</p> <p>-контролировать силу, высоту и точность броска</p> | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> |
| 17 | Ведение мяча в движении с изменением направления | Совершен-е ЗУН  | Элементы с мячом. 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 | <p>-выполнять броски мяча одной рукой разными способами;</p> <p>-контролировать силу, высоту и точность броска</p>  | <p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>  |
| 18 | Подвижные игры и эстафеты                        | Комплексный     | Комплекс ОРУ. Эстафеты.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  | <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>   |
| 19 | Ловля и передача                                 | Комбинированный | Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой и   | -технически правильно   | <p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом;</p>   |

|    |                                 |             |  |   |   |
|----|---------------------------------|-------------|--|---|---|
|    | мяча на месте                   |             | левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей  | выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком;   | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте. | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах треугольниках. Элементы с мячом. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | выполнять упражнения для развития ловкости и координации;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты       | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  |   |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте  | Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в парах треугольниках, квадратах. Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей      | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                           | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее   |

|    |   |                       |   |   |  |
|----|---|-----------------------|---|---|--|
|    |   |                       |   |   | <p>реализации.<br/> <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br/> <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>   |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге<br>Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей      | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения<br>выполнять упражнения для развития ловкости координации;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br/> <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br/> <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br/> <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> |
| 24 | Подвижные игры                              | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  | <p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br/> <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br/> <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции</p>  |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении            | Комплексный           | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в парах. Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | технически правильно выполнять ведение и броски мяча;<br>-взаимодействовать с партнёрами  |  |



|                            |                                  |                           |   |  |   |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|
|                            |                                  |                           |   |  | своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата  |
| 26                         | Ловля и передача мяча в движении | Совершенствование ЗУН     | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, в круге. Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | выполнять броски мяча одной рукой разными способами;<br>-контролировать силу, высоту и точность броска   | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| 27                         | Учебная двухсторонняя игра Б/Б.  | Совершенствование ЗУН     | ОРУ. Игра «Кто быстрее». Элементы с мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей   | технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| <b>Гимнастика (21 час)</b> |                                  |                           |   |  |   |
| 28                         | Инструктаж по Т.Б. Перекаты,     | Изучение нового материала | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  | - творчески подходить к выполнению упражнений  | <i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.   |

|    |                         |                 |   |   |  |
|----|-------------------------|-----------------|---|---|--|
|    | группировка.            |                 | Подъём туловища за 30 сек. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  | и добиваться достижения конечного результата  | <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности   |
| 29 | Акробатические элементы | Комбинированный | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед, назад. Подъём туловища за 30 сек. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Выполнять упражнения для развития ловкости и координации                                      | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| 30 | Акробатические элементы | Комбинированный | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Подъём туловища за 30 сек.  | выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей,  |

|    |   |                       |   |  |  |
|----|---|-----------------------|---|--|--|
|    |   |                       |   |  | <p>родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>  |
| 31 | Акробатические элементы и их соединение | Комбинированный       | Выполнять команды: «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 | соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения для развития ловкости и координации | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p> |
| 32 | Акробатические элементы и их            | Совершенствование ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой  | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в   | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> используют установленные правила</p>  |

|    |                            |                           |   |  |  |  |
|----|----------------------------|---------------------------|---|--|--|--|
|    | соединение                 |                           | руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей  | комбинации   | в контроле способа решения.<br><i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника  |  |
| 33 | Подвижные игры и эстафеты  | Комбинированный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.   |  |  |
| 34 | Комбинация по акробатике   | Учетный                   | Выполнять команды: «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 | выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p> |  |
| 35 | Опорный прыжок согнув ноги | Изучение нового материала | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Опорный прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. ОРУ с   | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма   | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют</p>  |  |

|    |                              |             |   |   |   |
|----|------------------------------|-------------|---|---|---|
|    |                              |             | предметами. Развитие силовых способностей. П/И.   | в прыжках через гимнастического козла; -организовывать и проводить подвижные игры | физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата   |
| 36 | Опорный прыжок               | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | выполнять упражнения для развития ловкости и координации                          | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школь- |
| 37 | Опорный прыжок через «козла» | Учетный     | Комплекс ОРУ. Сдача зачета опорный прыжок через «козла», способом согнув ноги. Подвижные игры.  | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.                              | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.<br><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  |

|    |                           |                       |   |  |   |
|----|---------------------------|-----------------------|---|--|---|
|    |                           |                       |   |  | <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>  |
| 38 | Висы. Строевые упражнения | Совершенствование ЗУН | 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 | <p>- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</p> <p>- технически правильно выполнять подтягивание на перекладине</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p> |
| 39 | Висы. Строевые упражнения | Учетный               | 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 | выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе сдача норматива  | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>                         |
| 40 |                           | Комплекс-             | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | Соблюдать правила в  | <i>Познавательные:</i> используют общие   |

|    |                                   |                           |  |   |   |
|----|-----------------------------------|---------------------------|--|---|---|
|    |                                   | ный                       |  | подвижных играх   | приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата   |
| 41 | Лазание, упражнения в равновесии  | Изучение нового материала | 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 | лазать по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну             | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата |
| 42 | лазание, упражнения на равновесие | Комплексный               | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание  | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  |

|    |                           |                       |   |  |  |
|----|---------------------------|-----------------------|---|--|--|
|    |                           |                       | через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей  | техники безопасности к местам проведения лазать по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну   | <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника   |
| 43 | Подвижные игры и эстафеты | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры<br>развивать ловкость и координацию движений в ОРУ   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника                         |
| 44 | Элементы на бревне        | Совершенствование ЗУН | 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. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Технически правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| 45 | Элементы на бревне,       | Совершенствование     | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.  | Организовать самостоятельную деятельность с учётом   | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.   |



|    |                                      |                       |  |  |   |
|----|--------------------------------------|-----------------------|--|--|---|
|    | соединение в комбинацию              | ЗУН                   | 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. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | требований её безопасности, Легко и ловко передвигаться по бревну. Технически правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа | <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата |
| 46 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на оценку.  | Правильно выполнять команды, соблюдать правила игры<br>Технически правильно выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.            |   |
| 47 | Комбинация на гимнаст-м бревне       | Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Комбинация на бревне на оценку. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.   | Развивать ловкость и координацию движений в ОРУ.<br>Соблюдать правила игры.  | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника  |
| 48 | Лазание по скамейке.                 | Учетный               | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной   | Бережно обращаться с инвентарём и  | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.  |

|                                     |   |             |  |   |   |
|-------------------------------------|---|-------------|--|---|---|
|                                     |   |             | скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей  | оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения лазать по гимнастической стенке, | <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата |
| <b>Лыжная подготовка (30 часов)</b> |   |             |  |   |   |
| 49                                  | Инструктаж по Т.Б. Повороты переступанием на месте. | Вводный     | Правила поведения на уроках Л/П, температурный режим, требования к одежде на занятиях Л/П. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 1км. | - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой                | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных              |
| 50                                  | Повороты переступанием на месте.                    | Комплексный | ОРУ. Повороты переступанием на месте. Эстафеты на лыжах  | технически правильно выполнять движение на лыжах с палками  | <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения.<br><i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной  |

|    |                             |                           |  |  |   |
|----|-----------------------------|---------------------------|--|--|---|
|    |                             |                           |  |  | <p>деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный ход, . Прохождение дистанции 1 км | технически правильно выполнять одно-временный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |
| 52 | Одновременные ходы          | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный и одношажный ходы                 | выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов                            | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению</p>  |

|    |                              |                       |  |   |  |  |
|----|------------------------------|-----------------------|--|---|--|--|
| 53 | Одновременные ходы           | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.          | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. "</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |  |
| 54 | Подвижные игры               | Комплексный           | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.   |   |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход | Учётный               | Комплекс ОРУ Л/П. Одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах  | правильно исполнять технику одновременного одношажного хода самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и</p>   |  |

|    |                             |             |  |   |   |
|----|-----------------------------|-------------|--|---|---|
|    |                             |             |  |   | упорство в достижении поставленных целей  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Прохождение дистанции 1,5 км | подбирать лыжи и палки по росту;<br>-технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход   | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 57 | Попеременный двухшажный ход | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.<br>Эстафеты на лыжах            | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 58 | Попеременный                | Учётный     | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Попеременный двухшажный ход.                                 | Находить отличительные  | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.   |

|    |                                   |                           |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------|---------------------------|---|--|--|--|
|    | двухшажн<br>ый ход                |                           | Повороты переступанием.<br>Прохождение дистанции 1 км.                                    | особенности в<br>выполнении двиг-го<br>дейст-я разными<br>учениками, выделять<br>отличительные<br>признаки и элементы  | <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>   |  |
| 59 | Повороты переступанием в движении | Комплексный               | Комплекс ОРУ по Л/П. Одновременные ходы. Повороты переступанием.                          | Находить отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |  |
| 60 | Подвижные игры и эстафеты         | Комплексный               | . Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   |  |  |  |
| 61 | Спуски и подъемы.                 | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ по Л/П. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 | выполнять упражнения для развития  | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия</p>   |  |

|    |                           |             |  |  |  |
|----|---------------------------|-------------|--|--|--|
|    |                           |             | градусов. Подъём полуёлочкой. Прохождение дистанции до 2-х км.                                       | координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах   | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение  |
| 62 | Спуски и подъемы.         | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. спуски с уклонов. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции до 2-х км. | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение  |
| 63 | Подвижные игры и эстафеты | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.   |  |  |
| 64 | Торможение плугом         | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. подъем ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2-х км.             | технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и |

|    |                           |             |  |   |  |
|----|---------------------------|-------------|--|---|--|
|    |                           |             |  |   | упорство в достижении поставленных целей   |
| 65 | Торможение плугом         | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П торможение плугом, подъём ёлочкой .<br>Прохождение дистанции 1,5 км. | выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. "  |
| 66 | Подвижные игры и эстафеты | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П.<br>Подвижные игры.  | организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 67 |                           |             |  |   |  |



|    |                              |             |   |   |  |
|----|------------------------------|-------------|---|---|--|
| 68 | Торможение плугом.           | Учётный     | Комплекс ОРУ по Л/П. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2-х км | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>   |
| 69 | Прохождение дистанции 2-3 км | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км.                      | выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения   | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. "</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |
| 70 | Прохождение                  | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км                       | Проявлять положительные   | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>   |

|    |                           |             |   |   |   |
|----|---------------------------|-------------|---|---|---|
|    | дистанции<br>2-3 км       |             |   | качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности                                   | <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 71 | Подвижные игры и эстафеты | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.      |   |   |
| 72 | Лыжная гонка              |             | Комплекс ОРУ по Л/П. Лыжные гонки 1-2 км. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. "<br><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |

|    |                               |             |  |   |  |
|----|-------------------------------|-------------|--|---|--|
| 73 | Прохождение дистанции 2-3 км. | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км.                     | Организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации места занятий | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>                                      |
| 74 | Эстафеты на лыжах.            | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П Эстафеты на лыжах Развитие скоростных способностей | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.                  | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. "</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p> |
| 75 | Подвижные игры и              | Комплексный | Комплекс ОРУ по Л/П. Подвижные игры.                                   | организовывать игровую деятельность   | <p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом;</p>  |

|    |                    |                       |   |   |   |
|----|--------------------|-----------------------|---|---|---|
|    | эстафеты           |                       |   | с учетом требований ее безопасности   | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата  |
| 76 | Лыжная эстафета    | Комплексный           | Комплекс ОРУ по Л/П. Техника лыжных ходов, спусков подъемов, повороты плугом. Круговая эстафета до 150 м. Развитие скоростных способностей. | выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества |
| 77 | Эстафеты на лыжах. | Совершенствование ЗУН | Комплекс ОРУ по Л/П. Эстафеты на лыжах.   | - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности   |   |
| 78 | Прохождение        | Учётный               | Комплекс ОРУ по Л/П Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие  | Бережно обращаться с инвентарём и   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.   |

|   |  |                       |   |  |  |
|---|--|-----------------------|---|--|--|
|   | дистанции<br>2-3 км                                    |                       | выносливости  | оборудованием,<br>соблюдать требования<br>техники безопасности<br>к местам проведения                    | <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)</b> |  |                       |   |  |  |
| 79  | Инструкция по Т.Б. Ловля и передача мяча стоя на месте | Комплексный           | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 80  | Ловля и передача мяча на месте, в движении             | Совершенствование ЗУН | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой . ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных                                      | выполнять упражнения для развития ловкости и координации;<br>-соблюдать                                  | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия   |

|    |                                  |                       |  |   |   |  |
|----|----------------------------------|-----------------------|--|---|---|--|
|    |                                  |                       | способностей   | правила взаимодействия с игроками   | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата  |  |
| 81 | Подвижные игры и эстафеты        | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |   |   |  |
| 82 | Ловля и передача мяча            | Комплексный           | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой . ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей   | выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками                                      | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |  |
| 83 | Ловля и передача мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Элементы с мячом. Ловля и передача мяча в движении в парах, треугольниках. 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 | выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола<br>выполнять, упражнения для развития ловкости и координации;<br>-соблюдать правила взаимодействия | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию  |  |

|    |                         |                       |   |  |   |
|----|-------------------------|-----------------------|---|--|---|
|    |                         |                       |   | с игроками   | партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |
| 84 | Подвижные игры          | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.                                     |   |
| 85 | Ведение мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Элементы с мячом. 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 | выполнять упражнения для развития ловкости и координации                                 | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата |
| 86 | Ведение мяча в движении | Комплексный           | Элементы с мячом. 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 | организовывать и проводить подвижные игры с мячом;<br>- соблюдать правила взаимодействия | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение   |

|    |                         |                       |  |   |   |
|----|-------------------------|-----------------------|--|---|---|
|    |                         |                       |  |   | и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  |
| 87 | Подвижные игры          | Комплексный           | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.  |   |
| 88 | Ведение мяча в движении | Совершенствование ЗУН | Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей               | выполнять упражнения с элементами волейбола;<br>-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 89 | Бросок мяча в кольцо.   | Комплексный           | Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину                            | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   |



|                                   |                                 |                       |  |   |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--|---|---|
|                                   |                                 |                       |  |   | <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>   |
| 90                                | Бросок мяча в кольцо.           | Совершенствование ЗУН | Элементы с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук   | <p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>  |
| <b>Легкая атлетика (12 часов)</b> |                                 |                       |  |   |   |
| 91                                | Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег | Комплексный           | Ходьба через несколько препятствий. Спец. беговые упражнения. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей   | Представлять Ф/К как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> |

|    |                           |             |  |   |  |
|----|---------------------------|-------------|--|---|--|
|    |                           |             |  |   | <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 92 | Бег на короткую дистанцию | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Спец. беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;<br>-технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 93 | Подвижные игры            | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.  |   |  |
| 94 | Бег на короткую дистанцию | Учетный     | Спец. беговые упражнения, Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»   | равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;<br>-технически   | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют  |

|    |                           |             |  |  |  |
|----|---------------------------|-------------|--|--|--|
|    |                           |             |  | правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение  | собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях   |
| 95 | Прыжки в длину            | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;<br>- технически правильно отталкиваться и приземляться | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 96 | Прыжки в длину разбега    | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Прыжки в длину с разбега. Спец беговые упражнения  |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с разбега | Комплексный | Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.   | . технически правильно держать корпус и руки при беге  | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и  |

|    |         |             |   |   |  |
|----|---------|-------------|---|---|--|
|    |         |             | Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств  | в сочетании с дыханием;<br>- технически правильно отталкиваться и приземляться                | кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| 98 | Метание | Комплексный | 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 | - Осваивать технику метания мяча<br>- выполнять упражнения для развития двигательных навыков; | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |

|     |                           |             |   |   |   |  |
|-----|---------------------------|-------------|---|---|---|--|
| 99  | Метание мяча на дальность | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения  | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> |  |
| 100 | Подвижные игры            | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры.   |   |   |  |
| 101 | Метание мяча на дальность | Учетный     | Метание малого мяча с места на дальность.   | <p>выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия</li> <li>- Находить ошибки при выполнении учебных заданий</li> </ul> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение</p>   |  |

|     |                           |             |                               |  |   |
|-----|---------------------------|-------------|-------------------------------|--|---|
|     |                           |             |                               |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |
| 102 | Подвижные игры и эстафеты | Комплексный | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. | правильно выполнять команды, соблюдать правила игры. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.<br><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

### I. Контрольные нормативы для учащихся 4 класса

| № п/п | Нормативы                                     |   | 4 класс |      |      |
|-------|---|---|---------|------|------|
|       |   |   | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1     | Бег 30 м (сек)                                | М | 5,4     | 6,0  | 6,6  |
|       |   | Д | 5,5     | 6,2  | 6,8  |
| 2     | Бег 1000 м (мин, сек) («+» без учета времени) | М | +       | +    | +    |
|       |   | Д | +       | +    | +    |
| 3     | Челночный бег 3x10 м (сек)                    | М | 9,0     | 9,6  | 10,5 |
|       |   | Д | 9,5     | 10,2 | 10,8 |

|    |   |   |     |     |     |
|----|---|---|-----|-----|-----|
| 4  | Прыжок в длину с места (см)                                 | М | 165 | 155 | 145 |
|    |   | Д | 155 | 145 | 135 |
| 5  | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см)               | М | 90  | 85  | 80  |
|    |   | Д | 80  | 75  | 70  |
| 6  | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)                      | М | 90  | 80  | 70  |
|    |   | Д | 100 | 90  | 80  |
| 7  | Отжимания (кол-во раз)                                      | М | 16  | 14  | 12  |
|    |   | Д | 14  | 11  | 8   |
| 8  | Подтягивание (кол-во раз)                                   | М | 6   | 4   | 3   |
| 9  | Метание теннисного мяча (м)                                 | М | 21  | 18  | 15  |
|    |   | Д | 18  | 15  | 12  |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 33  | 30  | 28  |
|    |   | Д | 28  | 25  | 23  |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин)                                 | М | 44  | 42  | 40  |
|    |   | Д | 42  | 40  | 38  |

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, не правильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной выполнения является наличие грубых ошибок. В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах ( бег, прыжки, метание, броски, ходьба ) не обходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.