

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. 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	
22	Подвижные игры	Комплексный	Подвижные игры			
23	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
24		Комплексный				
25	Подвижные игры	Комплексный	Подвижные игры			
26	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. 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;		
<b>39</b>	Подвижные игры	Комплексный	Подвижные игры			
<b>40</b>	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
<b>41</b>	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
<b>42</b>	Подвижные игры	Комплексный	Подвижные игры			
<b>43</b>	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 подъём 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 подъёмы	Комплексный	Комплекс ОРУ по Л/П. Повторить технику спуска в высокой и средней стойке, подъём 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 подъёмы	Закрепление ЗУН.	Комплекс ОРУ по Л/П. Спуск в основной стойке, подъём 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. 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;
<b>89</b>	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;
<b>90</b>	Подвижные игры	Закрепление ЗУН	Урок П/И и эстафет.			
<b>91</b>	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. Метание мяча. 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. 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
95	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 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. Развитие скоростных способностей. 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. 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 перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 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*

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

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

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

### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

### ***Лыжные гонки***

*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; <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 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 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. 6. Имитация без мяча. Ведение мяча на месте правой рукой; левой рукой. 7. Ведение мяча в движении. 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. 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. 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. 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». 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; <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. 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. 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 3х10 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 дисциплинированность, 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 двиг-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	Комплек-ный	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 сопереживания
16	Ведение мяча на месте и в движении	Комплек-ный	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 дисциплинир-ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
17	Ведение мяча в движении с изменен-м направлен	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	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- вание 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- ный	Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	правильно выполнять команды, соблюдать правила игры.		
25	Ловля и передача мяча в движении	Комплекс- 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- вание 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 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. Подъем 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 дисциплинир-ть, 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. Подъем 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 вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Подъем 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 дисциплинир-ть, 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. Попеременный двухшажный ход. 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. Попеременный двухшажный ход. 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. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. 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. 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 . 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 67	Подвижные игры	Комплексный	Комплекс ОРУ по Л/П. 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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					сти, взаимопомощи и сопереживания	
69	Прохождение дистанции 2-3 км	Комплекс- ный	Комплекс ОРУ по Л/П. Прохождение дистанции 2-3 км.	Находить отличительные особенности в выполнении двиг-го дейст-я 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	Комплекс- ный	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	Комплекс- ный	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. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</i></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; -выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; -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. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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; -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. <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. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <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. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <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. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <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
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; -технически правильно отталкиваться и приземляться	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <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 - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; -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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <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. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <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 -выполнять движение с мячом с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <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; - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <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	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом;

	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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

					<p>реализации.  <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.  <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 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 выполнять упражнения для развития ловкости координации; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  <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.  <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <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; -взаимодействовать с партнёрами	

					своего действия. <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; -контролировать силу, высоту и точность броска	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <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 раздельно 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. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <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> 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. <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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <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. <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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <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. <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. <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. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника
43	Подвижные игры и эстафеты	Комплексный	Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	правильно выполнять команды, соблюдать правила игры развивать ловкость и координацию движений в ОРУ	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <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> 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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <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. <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 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. Соблюдать правила игры.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <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> 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. <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. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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. <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. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
57	Попеременный двухшажный ход	Комплексный	Комплекс ОРУ по Л/П. Попеременный двухшажный ход. 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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
58	Попеременный	Учётный	Комплекс ОРУ по Л/П. Попеременный двухшажный ход.	Находить отличительные	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.

	двухшажн ый ход		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	особенности в выполнении двиг-го дейст-я разными учениками, выделять отличительные 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. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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 . 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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <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. Подвижные игры.	организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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 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. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. " <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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 2-3 км		выносливости	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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; -соблюдать	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия

			способностей	правила взаимодействия с игроками	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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 выполнять, упражнения для развития ловкости и координации; -соблюдать правила взаимодействия	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию

				с игроками	партнера в общении и взаимодействии. <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. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <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; - соблюдать правила взаимодействия	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <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; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <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. <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; -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. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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; -технически	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <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. <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; - технически правильно отталкиваться и приземляться	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <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
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; - технически правильно отталкиваться и приземляться	кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <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 - выполнять упражнения для развития двигательных навыков;	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <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.	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>

### 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.