

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №22 г.о. Чапаевск Самарской области**

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения:

Протокол №   1    
от « 31 »   08     20     21   г.

Руководитель МО:

                   / Яшина М.И. /

**Проверено**

Зам. директора по УР:

                   / Сухобрус О.С. /

« 31 »   08     20     21   г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №22

г.о. Чапаевск

                   / Уваровский М.Ю. /

« 31 »   08     20     21   г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1 – 4 класс**

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом МО РФ от 06.10.2009 №373, к результатам освоения основной образовательной программы ГБОУ СОШ №22 г.о.Чапаевск и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы». учебно – методический комплект «Планета знаний» Издательство «Астрель» Москва 2015 г. с использованием учебников:

1. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2015
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2015
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2016
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2016

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

### 1. Общая характеристика учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

#### **Основные задачи:**

##### 1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

##### 2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

##### 3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

- 

## **2. Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год для 1 класса и 102 часа в год для 2-4 классов. Общее количество часов – 405.

## **3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 5. Результаты освоения учебного курса

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

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.

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета.

#### 1. *Гражданское воспитание:*

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

**2. Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию; понимание значения информатики как науки в жизни современного общества; владение достоверной информацией о передовых мировых и отечественных достижениях в области физической культуры.

**3. Духовно–нравственное воспитание:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков.

**4. эстетическое воспитание):**

- Эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**5. Ценности научного познания:**

- сформированность мировоззренческих представлений об информации, информационных процессах и информационных технологиях, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики и составляющих базовую основу для понимания сущности научной картины мира; интерес к обучению и познанию; любознательность; готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; сформированность информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами информационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**6. Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью; установка на здоровый образ жизни.

**7. Трудовое воспитание:**

- интерес к практическому изучению профессий и труда в сферах профессиональной деятельности, связанных с физической культурой, основанными на достижениях науки в этой области и научно–технического прогресса; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

**8. Экологическое воспитание:**

- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

**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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **К концу 1 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

##### ***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры.

##### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

##### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Регулятивные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**К концу 2 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные: Учащиеся научатся:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные: Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные: Учащиеся научатся:**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### К концу 3 класса

#### ЛИЧНОСТНЫЕ

**У обучающихся будут сформированы:**

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

**Учащиеся получают возможность для формирования:**

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять

«мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

#### **Коммуникативные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

#### **К концу 4 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

##### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

##### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ *Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической

культуры;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;  
устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;  
различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## 6. Содержание программы

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

### 1 класс (96 часов – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

#### **Основы знаний о физической культуре (4 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (92 часа)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

#### **Лёгкая атлетика (22 ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### **Лыжная подготовка ( 20 ч)**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

#### **Подвижные игры ( 28 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

### **2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

#### **Лёгкая атлетика ( 24 часа)**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м,

метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

#### **Лыжная подготовка ( 20 часов)**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

#### **Подвижные игры (34 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### **3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика ( 24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

### **Подвижные игры (30 часов)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

## **4 класс (102 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Способы физической культуры (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование (102 часа)**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты

направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

### **Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом («перешагивание»), в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360\*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики (24 часа)**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

### **Подвижные игры (34 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Практическая реализация воспитательного потенциала урока определяется в рамках модуля «Школьный урок». Работа на уроках организована в соответствии с видами (проблемно-ценностное общение, познавательная, проектная) и формами деятельности (лекции, практические работы, презентации, учебные проекты, тестирование, понятийные диктанты, решение познавательных заданий; выполнение заданий на выявление характерных признаков, на поиск сходства и различия, на выбор критериев для сравнения, решение проблемных вопросов, устные выступления на уроках, по домашнему заданию, с сообщением на заданную тему, презентация на заданную тему, выполнение проектного задания, исследование на подтверждение или опровержение гипотезы, составление обобщающей таблицы, схемы, кластера на заданную тему, составление простого, сложного, тезисного, цитатного планов).

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **7. Тематическое планирование**

## Примерное тематическое планирование 1 класс по учебнику 99 ч. (3 часа в неделю).

№ уро ка	Тема урока, страницы учебника	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся (УУД)	Дата
<i><b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч)</b></i>				
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну.	<i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.	
2	Основные способы передвижений человека.	1. Познакомить с основными способами передвижений человека. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!». 4. Разучить широкий, свободный шаг.	<i>Определять</i> основные способы передвижений человека. <i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять передвижение</i> широким, свободным шагом.	
3	История возникновения физической культуры.	1. Познакомить с историей возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг. 4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	<i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать в беседе</i> . <i>Выполнять</i> повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. 4. Разучить игру «У медведя во бору».	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.	
5	Бег и его разновидности.	1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд. 3. Повторить игру «У медведя во бору». 4. Развивать быстроту.	<i>Познакомиться</i> с разновидностями бега. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на скорость движения. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития быстроты.	
6	Эстафетный бег.	1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров».	<i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров». <i>Выполнять</i> упражнения на внимание.	

		4. Воспитывать внимание.		
7	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
8	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах. 3. Повторить игру «Вызов номеров».	<i>Выполнять</i> подготовительные упражнения. <i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.	
9	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1. Повторить прыжки вверх на двух ногах. 2. Разучить прыжки с продвижением вперёд. 3. Развивать прыгучесть.	<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств. <i>Осваивать</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.	
10	Прыжок в длину с места.	1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. 2. Повторить прыжки с продвижением вперёд. 3. Разучить прыжок в длину с места.		
11	Челночный бег 3x10 м	1. Повторить прыжок в длину с места. 2. Разучить челночный бег 3x10 м. 3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений	<i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движения. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
12	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
13	Метание — одно из древних физических упражнений	1. Познакомить с историей возникновения метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см).	<i>Работать</i> с информацией. <i>Участвовать</i> в беседе по теме. <i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя	
14	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	

15	Метание в вертикальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.</li> <li>2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).</li> <li>3. Прыжки через качающуюся скакалку.</li> <li>4. Разучить подвижную игру «Совушка».</li> <li>5. Развивать гибкость.</li> </ol>	<p><i>Объяснять и применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств.</p>	
16	Лёгкая атлетика — королева спорта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча в цель.</li> <li>3. Отбивы мяча об пол.</li> <li>4. Повторить подвижную игру «Совушка».</li> </ol>	<p><i>Участвовать</i> в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. <i>Высказывать</i> собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. <i>Применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Оценивать</i> правильность выполнения задания. <i>Вносить коррективы</i> в свою работу.</p>	
17	Метание в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание в горизонтальную цель.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить игру «Вызов номеров».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	
18	Преодоление полосы препятствий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>	
19	Как устроен человек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.</li> <li>2. Повторить метание в горизонтальную цель.</li> <li>3. Игра «У медведя во бору».</li> </ol>	<p><i>Работать с информацией</i> о строении человека и работе мышц. <i>Устанавливать</i> взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	
20	Броски набивного мяча (0,5 кг).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.</li> <li>Разучить подвижную игру «Планеты».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>	
21	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитывать взаимопомощь.</li> </ol>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.</p>	
22	Прыжки через качающуюся скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Планеты».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.</p>	

23	Преодоление препятствий.	1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Удерживать</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (21 ч)</b>				
25	История развития гимнастики.	1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев.	<i>Иметь представление</i> об истории развития гимнастики. <i>Участвовать</i> в беседе. <i>Соблюдать</i> правила поведения на уроке гимнастики. <i>Изучать и выполнять</i> положение упор присев. Следовать инструкциям учителя.	
26	Осанка человека.	1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев. 3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений.	<i>Различать</i> хорошую и плохую осанку. <i>Участвовать в беседе</i> о правильной осанке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Разучить и выполнять</i> упражнения на координацию движений.	
27	Положение «группировка».	1. Разучить положение «группировка». 2. Разучить приставной шаг. 3. Повторить игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений	<i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. <i>Разучить и выполнять</i> приставной шаг. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.	
28	Утренняя гимнастика.	1. Познакомить с пользой утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Повторить приставной шаг. 4. Повторить группировку	<i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития координации движений.	
29	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
30	Перекаты в «группировке».	1, Разучить перекаты в группировке вперёд-назад. 2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки	<i>Выполнять</i> перекаты в группировке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
31	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3х10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических	

		4. Развивать выносливость.	качеств.	
32	Физкультурные минутки	1. Рассказать о физкультурных минутках. 2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток 3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке. 4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».		
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1. Разучить лазанье по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях. 2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».	<i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры <i>Осваивать</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. 2. Разучить перекаты прогнувшись. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	<i>Изучить</i> способы лазанья по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перекаты. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.	
35	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1. Разучить лазанье по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость.	<i>Выполнять</i> лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание смелости.	
37	Режим дня школьника.	1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке.	<i>Составлять</i> самостоятельно режим дня. <i>Повторять</i> лазанье по гимнастической стенке.	
38	Преодоление препятствий.	1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Каты мяча по полу в парах. 3. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать гибкость.	<i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> перелезание через гимнастическую скамейку. <i>Выполнять</i> каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям.	
39	Перелезание через горку матов.	1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка»	<i>Уметь</i> преодолевать препятствия. <i>Уметь</i> прелезть через гимнастическую скамейку и горку матов. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости.	
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1. Разучить вис лежа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. «Запрещённое движение». 4. Развивать силу.	<i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание силы. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития силы.	
41	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	

		2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
42	Как правильно ухаживать за своим телом.	1. Дать представления о личной гигиене школьника. 2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать</i> в беседе о гигиене. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.	
43	Полоса препятствий.	1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. <i>Применять</i> навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.	
44	Спортивные виды гимнастики.	1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная). 2. Подвижные игры по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости.	<i>Работать</i> с информацией о спортивных видах гимнастики. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости.	
45	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> причины успешной игры.	
<b><i>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (21 ч)</i></b>				
46	История возникновения лыж.	1. Рассказать об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить крепить лыжи для переноски их к месту урока.	<i>Участвовать в беседе</i> об истории лыж. <i>Знать и соблюдать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> полученные знания для правильной переноски лыж.	
47	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Обучить переноске лыж к месту занятий. 3. Разучить укладку лыж на снег. 4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж. 5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага).	<i>Применять</i> правила подбора одежды для лыжной подготовки. <i>Выполнять</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику укладки лыж на снег. <i>Разучить и выполнять</i> перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	
48	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок. 3. Обучить хвату лыжных палок.	<i>Иметь представление</i> о способах передвижения на лыжах. <i>Выполнять</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
49	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок. 3. Обучить хвату лыжных палок.	<i>Иметь представление</i> о способах передвижения на лыжах. <i>Выполнять</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	
50	Передвижение скользящим шагом.	1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.	<i>Выполнять</i> ступающий шаг с палками. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и</i>	

		3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах.	<i>выполнять</i> поворот переступанием вокруг пяток.	
51	Повороты переступанием вокруг пяток.	1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3. Повторить скользящий шаг без палок.	<i>Осваивать</i> технику передвижения ступающим шагом. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
52	Передвижение скользящим шагом с палками.	1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> скользящий шаг с палками.	
53	Подъём в уклон.	1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Разучить игру «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику передвижения скользящим шагом <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон ступающим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.	
54	Основная стойка лыжника.	1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость.	<i>Выполнять</i> основную стойку лыжника. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	
55	Спуск с пологого склона.	1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры».	<i>Осваивать</i> технику спуска в основной стойке лыжника. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон скользящим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры «Буксиры». <i>Согласовывать</i> свои действия.	
56	Передвижение скользящим шагом с палками.	1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> скользящий шаг с палками.	
57	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом. 4. Повторить игру «Буксиры».	<i>Осваивать</i> технику поворотов на лыжах на месте. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
58	Торможение палками.	1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. 3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?»	<i>Осваивать</i> технику постановки лыжных палок при торможении. <i>Применять</i> навыки торможения палками при спуске с пологого склона. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения торможения.	
59	Подъём в уклон.	1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Разучить игру «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику передвижения скользящим шагом <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон ступающим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.	
60	Торможение падением.	1. Обучить падению на бок, стоя на месте.	<i>Осваивать</i> технику торможения падением. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при	

		2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?».	выполнении торможения падением.	
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.	
63	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	
64	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
<b><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (33 ч)</i></b>				
67	Закаливание организма.	1. Познакомить с основными средствами закаливания. 2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Участвовать</i> в беседе о закаливании. <i>Иметь представление</i> о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу с остановкой по сигналу учителя.	
68	Бег из различных исходных положений..	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
69	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком двух ног. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
70	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3х10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.	

		3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
71	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком одной ноги. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
72	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. 3. Разучить подвижную игру «Подними платок».	<i>Осваивать</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучить и выполнять</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры.	
73	Бег из различных исходных положений..	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
74	Физические качества человека.	1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Подними платок».	<i>Иметь представление</i> о физических качествах человека. <i>Участствовать в беседе</i> о физических качествах человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.	
75	Развитие физических качеств.	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Иметь представление</i> о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. <i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
76	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	<i>Выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
77	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3х10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
78	Спортивные игры.	1. Рассказать о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
79	Развитие физических качеств.	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с	<i>Иметь представление</i> о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. <i>Разучить и выполнять</i> комплекс упражнений с гим-	

		гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	настическими палками. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
80	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3х10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
81	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику метания на дальность. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча.	
82	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.	<i>Осваивать</i> технику метания на заданное расстояние.	
83	Бег из различных исходных положений..	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
84	Положение — «высокий старт».	1. Разучить положение «высокого старта». 2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику «высокого старта». <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	
85	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Разучить бег на 30 м. на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
86	Преодоление препятствий.	1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Удерживать</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.	
87	Элементы спортивных игр.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
88	Совершенствование элементов спортивных игр.	2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 3. Разучить задания с элементами спортивных игр.		
89	Подвижные игры и эстафеты.	4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 5. Повторить задания с элементами спортивных игр.		

		6. Подвижная игра «Воробьи, вороны» 7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.		
90	Бег из различных исходных положений..	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять бег из различных исходных положений. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>	
91	Преодоление полосы препятствий	1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</i>	
92	Спортивные игры.	1. Рассказать о спортивных играх.	<i>Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>	
93	Подвижные игры и эстафеты.	2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».		
94	Спортивные игры.			
95	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры.</i>	
96 97 98 99	Резерв 4 часа			

### Примерное тематическое планирование 2 класс 102 ч. (3 часа в неделю).

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
<b><u>Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часов).</u></b>				
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i>	
	История возникновения спортивных со-	1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. 2. Разучить перестроение из одной шеренги в две.	<i>Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Выполнять перестроение из одной шеренги в две.</i>	

2	ревнований.	3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Повторить подвижную игру «Мышеловка».		
3	История возникновения Олимпийских игр.	1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. 2. Повторить перестроение из одной шеренги в две. 3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Разучить подвижную игру «Пустое место».	<i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
4	Ходьба на носках и пятках.	1. Разучить перестроение из одной колонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
5	Чередование ходьбы и бега.	1. Разучить чередование ходьбы и бега. 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробьи, вороны»	<i>Различать</i> и <i>выполнять строевые</i> команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега на носках.	
6	Перешагивание через предметы.	1. Обучить перешагиванию через предметы. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Осваивать</i> технику перешагивания через предметы. <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.	
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий.	
8	Бег 30 метров.	1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег 30 метров. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега.	
9	Прыжок в длину с места.	1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180°.	<i>Осваивать</i> технику бега широким шагом. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
10	Челночный бег 3х10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3х10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.	
11	Профилактика нарушений осанки.	1. Рассказать о профилактике нарушений осанки. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
		1. Повторить комплекс упражнений, направленный на	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.	

12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	формирование правильной осанки. 2. Разучить метание теннисного мяча с 4 метров в вертикальную цель. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками. 3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания мяча в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	
16	Прыжки через скакалку.	1. Разучить прыжки через скакалку. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
17	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.	
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперед.	
19	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	
		1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу	<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних	

20	Летние Олимпийские игры.	летних Олимпийских игр. 2.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 3.Подвижная игра «Перестрелка».	Олимпийских игр. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Разучить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Разучить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.	
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
<b><u>Гимнастика с основами акробатики (24 часа).</u></b>				
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Осваивать</i> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.	
26	Физическое развитие человека.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами.	<i>Иметь представление</i> о физическом развитии человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.	
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад.	<i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека. <i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.	
28	Перекаты в сторону.	1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону. <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении перекатов.	
29	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырке вперёд.	<i>Выполнить</i> перекаты в группировке. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	

		3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».		
30	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Повторить кувырок вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
31	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.	
32	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырок.	
33	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.	
34	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. 2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
35	Запрыгивание на горку матов.	1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.	
36	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.	
37	Вис лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
38	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Обучить подтягиванию из вися лежа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.	
		1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях,	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях.	

39	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	опираясь на предплечья. 2.Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3.Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.	
40	Полоса препятствий.	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.	
41	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
42	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.	
43	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
44	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	4. Повторить кувырок вперёд. 5. Повторить лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 6. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазания по гимнастической скамейке.	
45	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	5. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 6. Совершенствовать кувырок вперёд. 7. Подвижная игра «Гномы, великаны». 8. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	
46	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1.Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
47	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
48	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.	

<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч).</b>			
<b>49</b>	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках.</li> <li>3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.</li> </ol>	<i>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</i>
<b>50</b>	Поворот переступанием вокруг пяток.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок.</li> <li>2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.</li> <li>3. Игра на лыжах «Воротца».</li> </ol>	<i>Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов.</i>
<b>51</b>	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.</li> <li>2. Повторить передвижение скользящим шагом с палками.</li> <li>3. Повторить игру «Воротца».</li> </ol>	<i>Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов.</i>
<b>52</b>	Передвижение скользящим шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скользящий шаг с палками.</li> <li>2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.</li> <li>3. Игра «Снежком в цель».</li> </ol>	<i>Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</i>
<b>53</b>	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить основную стойку лыжника.</li> <li>2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.</li> </ol> Повторить подъём ступающим шагом	<i>Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.</i>
<b>54</b>	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить низкой стойке лыжника.</li> <li>2. Обучить спуску в низкой стойке.</li> <li>3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.</li> </ol>	<i>Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.</i>
<b>55</b>	Подъём в уклон скользящим шагом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить спуск в низкой стойке.</li> <li>2. Повторить подъём скользящим шагом.</li> <li>3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> </ol>	<i>Выявлять типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом.</i>
<b>56</b>	Подъём «лесенкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон.</li> <li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Осваивать технику подъёма «лесенкой» в уклон. Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска.</i>
<b>57</b>	Равномерное передвижение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подъём «лесенкой».</li> <li>2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.</i>
	Подвижная игра на	1. Совершенствовать подъём «лесенкой».	<i>Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой».</i>

58	лыжах «Быстрый лыжник».	2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.		
59	Торможение падением.	1. Повторить торможение падением на бок. 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.	
60	Зимние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».	<i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.	
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.	
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой».	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.	
63	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.	
66	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой».	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.	
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	

68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (34 ч).</b>				
69	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	
70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	
71	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	
72	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
73	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
74	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	Применять бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре.	
77	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
79	Способы закаливания	1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка».	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	
80	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	Применять передачу в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	

81	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
82	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выпол. передачи.	
83	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.	
84	Элементы спортивных игр.	1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
85	Элементы спортивных игр.	1. Разучить ведение волейбольного мяча одной рукой. 2. Разучить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.	
86	Ходьба противходом.	1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. 2. Разучить ходьбу противходом. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Осваивать</i> технику ходьбы противходом.	
87	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
88	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.	
89	Прыжки с высоты.	1. Обучить прыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.	
90	Прыжок в длину с разбега.	1. Повторить прыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
91	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге.	

		одной ноге. 3. Повторить прыжок в длину с разбега. 4. Подвижная игра «Третий лишний».		
92	Прыжок в высоту с разбега.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. 3. Обучить прыжку в высоту с разбега.	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.	
93	Прыжки-многоскоки.	1. Повторить прыжок в высоту с разбега. 2. Обучить прыжкам-многоскокам. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.	
94	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
95	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча	<i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого	
96	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. 2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.	
97	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.	
98	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.	
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	
		1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	

100	Подвижные игры и эстафеты.	учеников.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	

### Примерное тематическое планирование 3 класс 102 ч. (3 часа в неделю).

№п/п	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1	ТБ на уроках л/а. ОЗФК: История зарождения физической культуры. Строевые упражнения	ТБ на уроках л/а. ОЗФК: История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. П/и «Вызов номеров»	<b>Знать и применять</b> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека; характерные ошибки при выполнении метания в цель.	
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. П/и «Пустое место»	<b>Выполнять</b> повороты в движении. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности.	
3	Передвижение по диагонали	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Разучить передвижение по диагонали. П/и «Передал-садись»	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	
4	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	Передвижение по диагонали. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. П/и «Передал-садись»	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; технику метания теннисного мяча в цель; технику прыжка в высоту с прямого разбега.	
5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить бег на носочках. П/и «Запрещенное движение»	<b>Осваивать</b> технику бега с изменением частоты и длины шагов.	
6	Челночный бег 3x10 м.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Челночный бег 3x10 м. П/и «Мяч соседу»	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.	
7	Бег с изменением частоты и длины шагов	Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. П/и «Невод». Развивать прыгучесть.	<b>Осваивать</b> технику прыжков на двух ногах через скакалку.	
8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	Бег с изменением частоты и длины шагов. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. П/и «Третий лишний».	<b>Проявлять</b> выносливость во время бега.	
9	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад. П/и «Воробы»,		

		вороны». Развивать координацию движений.	
10	Равномерный медленный бег.	Равномерный медленный бег. Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад. П/и «Охотники и утки». Воспитывать выносливость.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. <b>Осваивать</b> технику ходьбы в разном темпе. <b>Выполнять</b> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Бег из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 метров. П/и «Попади в мяч».	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.	
13	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча. П/и «Передал-садись».	<b>Знать и применять</b> правила поведения на подвижными играми.  <b>Осваивать</b> двигательные действия в подвижной игре.  <b>Знать:</b> - правила безопасного поведения при подвижных играх; - названия и правила игр; - название оборудования, спортивного инвентаря. <b>Уметь:</b> - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; - владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча индивидуально и в паре, стоя на месте, в шаге, в движении; - выполнять броски мяча в цель.  <b>Понимать:</b> - влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств; - влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; - влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности.
14	ОЗФК: Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Ловля и бросок мяча. П/и «Передал-садись». Воспитывать взаимопомощь.	
15	Ловля и бросок мяча на месте в треугольниках	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу»	
16	Ловля и бросок мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Мышеловка»	
17	Ловля и бросок мяча в цель	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель. П/и «Подвижная цель»	
18	Ловля и бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель».	
19	Передача мяча в парах стоя на месте	Передача мяча в парах стоя на месте, по кругу, в шеренге. Броски одной рукой. П/и «Вызов по имени»	
20	Ловля и передача мяча в парах в движении	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь.	
21	Ловля и передача мяча, броски мяча в движении.	Ловля, передачи и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки»	
22	Броски мяча в цель. Ведение мяча	Бросок мяча в цель. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч»	
23	Ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча». Воспитывать взаимопомощь.	
24	Подвижные игры	Подвижные игры по выбору учеников. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь.	

25	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба на носках по перевернутой скамейке. П/и «Запрещенное движение».	<p><b>Знать и применять</b> правила поведения на уроках гимнастики; правила составления комплексов упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений; технику гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках, «моста» из положения лёжа на спине, переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p><b>Проявлять</b> качество координации при выполнении кувырков вперёд; гимнастических упражнений; силу при выполнении вися, согнув ноги.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения на развитие качества гибкости; технику выполнения упражнений ритмической гимнастики, «моста» из положения лёжа на спине, переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой, двигательные действия, вися на согнутых руках, переползания по-пластунски.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
26	Кувырок вперед.	Кувырок вперед из упора присев. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. П/и «Не давай мяч водящему».	
27	ОЗФК: Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Обучать выполнению 3 кувырков вперед. П/и «Не давай мяч водящему».	
28	Лазание по гимнастической стенке.	Кувырки вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с обручами.	
29	Стойка на лопатках из упора присев.	Обучить стойке на лопатках из упора присев. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. П/и «Совушка».	
30	«Мост» из положения лежа на спине	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Обучить «мосту» из положения лежа на спине. П/и «Передай мяч». Развивать гибкость.	
31	Вис, согнув ноги.	Разучить вис, согнув ноги. Повторить «мост» из положения лежа на спине. П/и «Охотники и утки». Развивать силу.	
32	Комплекс ритмической гимнастики.	Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Повторить вис, согнув ноги. П/и «Запрещённое движение». Развивать координацию	
33	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Невод».	
34	Перелезание через препятствие	Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Гонка мячей по кругу».	
35	Вис на согнутых руках.	Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). Разучить вис на согнутых руках. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Развивать силу.	
36	Переползание по-пластунски	Повторить вис на согнутых руках. Разучить переползание по-пластунски. П/и «Передай мяч».	
37	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом.	
38	ОЗФК: Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	ОЗФК: Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Равномерное передвижение до 500 м.	
39	Повороты переступанием на месте	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	

40	Поворот переступанием в движении.	Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двухшажным ходом; технику подъёма «Ёлочкой»; технику торможения «Плугом».	
41	Попеременный двухшажный ход	Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».		
42	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Закрепить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».		
43	Спуск в основной стойке.	Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске.		
44	Спуск в низкой стойке.	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
45	Совершенствовать спуск в низкой стойке	Совершенствовать спуск в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.		
46	Подъём «Лесенкой»	Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу.		
47	Подъём «Ёлочкой»	Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. Воспитывать выносливость.		
48	Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке.	Подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1.000 м. Воспитывать выносливость.		
49	Торможение падением	Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?»		
50	Равномерное передвижение по дистанции	Совершенствовать подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение до 1200 м. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.  <b>Проявлять</b> выносливость при передвижении на 1500 м.; координацию при выполнении поворотов; быстроту выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.в игровой деятельности; координацию при выполнении торможения и подъёмов; выносливость при передвижении по дистанции; полученные навыки при спусках и подъёмах.  <b>Выявлять</b> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода; типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой»; типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом».	
51	Торможение «Плугом»	Разучить торможение «Плугом». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель».		
52	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Повторить торможение «Плугом». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость.		
53	Спуски и подъёмы изученными способами	Совершенствование торможения «Плугом», техники спусков и подъёмов изученными способами. Игра «Снежком в цель».		
54	Равномерное передвижение	Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. Воспитывать выносливость.		
55	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.		
56	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.		
57	ТБ на занятиях плаван-ия. Освоение	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плавания. Освоение		<b>Знать:</b>

	с водой	правил и требования к занятиям с водой Проверка плавательной подготовки.	<p>- правила поведения в бассейне, обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах; - требования по соблюдению личной гигиены; - значение плавания в системе закаливания организма; - название плавательных упражнений, способов плавания; - названия плавательного инвентаря для обучения.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять погружения в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; - выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; - осуществлять рук, ног способом брасс; - выполнять перемещения с доской при помощи работы ног способом брасс; - проплыть 25 метров брассом способом в целом без учета времени.</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- правила поведения в бассейне, обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах; - требования по соблюдению личной гигиены; - значение плавания в системе закаливания организма.</p>
58	Плавание способом кроль на спине	Плавание способом кроль на спине. Работа рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	
59	Проплывание дистанции 25 м. способом кроль на спине	Упражнения звездочка, поплавок. Проплывание дистанции 25 м. способом кроль на спине.	
60	Дыхательные упражнения в воду.	Дыхательные упражнения в воду. Упражнения звездочка, поплавок. Игра «Водолазы»	
61	Плавание способом кроль на груди	Дыхательные упражнения в воду. Плавание способом кроль на груди. Работа рук, ног с дыханием способом кроль на груди	
62	Проплывание дистанции 25 м. способом кроль на груди.	Скольжение на груди, на спине. Проплывание дистанции 25 м. способом кроль на груди.	
63	Плавание способом брасс	Плавание кролем на груди, кролем на спине, способами в целом. Показ способа брасс.	
64	Техника работы ног способом брасс	Работа ног способом брасс. Плавание с досточкой. Игры с мячом.	
65	Согласование работы ног с дыханием	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Игры с нырянием.	
66	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Игры «на поиски сокровищ»	
67	Работа рук при плавании брасом.	Работа рук при плавании брасом. Игра «Бросаем в цель»	
68	Техника работы рук способом брасс.	Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием. Плавание с досточкой. Игра «Морской бой».	
69	Согласование работы рук и ног способом брасс.	Согласование работы рук и ног плаванием брассом. Игра «Эстафета с мячиком»	
70	Работа рук и ног способом брасс.	Работа рук и ног способом брасс. Игра «Карлики и великаны».	
71	Согласование работы рук и ног плаванием брассом.	Согласование работы рук и ног плаванием брассом. Игра «Мячик в домике».	
72	Согласование рук и ног с дыханием.	Согласование работы рук и ног способом брассом с дыханием. Игра «Пятнашки».	
73	Согласование рук и ног с дыханием.	Согласование рук и ног с дыханием способом брасс. Игра «Кто выше прыгнет»	
74	ОЗФК: Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	ОЗФК: Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Согласование рук и ног с дыханием способом брасс. Игра «Быстрая тройка»	
75	Плавание способом брасс в целом	Плавание брассом способом в целом. Игра «Кто дальше»	

76	Проплавание дистанции 25 м. способом брасс	Проплавание дистанции 25 м. способом брасс. Игры «Кто выше прыгнет», «Собачки».		
77	Эстафетное плавание	Эстафетное плавание. Игры на воде.		
78	Переползание по-пластунски	Повторить вис на согнутых руках. Разучить переползание по-пластунски. П/и «Передай мяч».	<p><b>Осваивать</b> технику переползания по-пластунски.</p> <p><b>Выполнять</b> подтягивание на низкой перекладине.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость и силу при подтягивании, качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику элементов акробатики.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Применять</b> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>	
79	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Повторить переползание по-пластунски. П/и «Охотники и утки».		
80	Комбинация из элементов акробатики.	Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», Перекаты в группировке). Разучить комбинацию из элементов акробатики. П/и «Невод».		
81	Полоса препятствий.	Повторить комбинацию из элементов акробатики. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. П/и «Гонка мячей по кругу».		
82	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Разучить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Невод».		
83	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). Повторить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Гонка мячей по кругу».		
84	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Попади в мяч».		
85	Броски набивного мяча от груди на дальность.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх. П/и «Третий лишней». Развивать силу.		<p><b>Проявлять</b> качество координации движений.</p>
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. П/и «Мышеловка»		<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>
87	Прыжки с высоты.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучить спрыгиванию с препятствия высотой 60 см. Комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.		<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p>
88	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	Спрыгивание с препятствия высотой 60 см. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». П/и «Воробьи, вороны».	<p><b>Проявлять</b> качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качество силы в бросках набивного мяча.</p>	
89	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Третий лишней».		
90	Метание малого мяча на заданное расстояние	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Линейная эстафета».		
91	Броски набивного мяча из-за головы	Разучить броски набивного мяча из-за головы на дальность. П/и		

	на дальность.	«Передал-садись». Развивать силу.	
92	Броски набивного мяча снизу вперед-вверх.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Броски набивного мяча снизу вперед-вверх. П/и «Линейная эстафета».	
93	ОЗФК: Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	ОЗФК: Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Ловля и бросок мяча. П/и «Перестрелка»	<p><b>Осваивать</b> технику приема и передачи мяча, ведения баскетбольного и футбольного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость во время бега.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику приема и передачи волейбольного мяча, подучу волейбольного мяча, броска баскетбольного мяча от груди двумя руками, технику ведения футбольного мяча.</p> <p><b>Выполнять</b> элементы спортивных игр.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>
94	Прием и передача мяча в парах, круге, в круге через центр	Техника приема и передачи мяча. В парах, круге, в круге через центр. П/и «Гонка мячей по кругу»	
95	Подача мяча при игре в пионербол.	Обучение подачи мяча при игре в пионербол. П/и «Вызов по имени», «Овладей мячом»	
96	Прием и передача мяча. Учебная игра пионербол	Прием и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» «Перестрелка»	
97	Ведение баскетбольного мяча	Обучить ведению баскетбольного мяча. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Невод».	
98	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	Повторить ведение баскетбольного мяча. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». Подвижная игра «Мышеловка».	
99	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом»	
100	Ведение футбольного мяча.	Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. Обучить ведению футбольного мяча. Равномерный бег до 5 мин.	
101	Совершенствование элементов спортивных игр.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Повторить задания с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Передал-садись».	
102	Подвижные игры и эстафеты.	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	

### Примерное тематическое планирование 4 класс 102 ч. (3 часа в неделю).

Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)				Дата
№	Тема	Задачи	УУД	
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1.Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.Разучить поворот кругом в движении. 3.Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении	
2	История развития физической культуры в России в XVII -	1.Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII – XIX вв	Иметь представления об истории развития физической культуры в	

	XIX вв	2.Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	России в XVII – XIX вв. Выполнять повороты в движении.	
3	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца	1.Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2.Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	Иметь представления о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные умения выполнения организующих упражнений	
4	Бег с высоким подниманием бедра	1.Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч» 4. Развивать координацию движений.	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами	
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1.Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости при беге	
6	Челночный бег 3x10 м	1.Повторить челночный бег 3x10 м 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3.Развивать быстроту.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м	
7	Положение - «низкий старт»	1.Разучить положение - «низкий старт» 2.Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3.Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета» 4. Развивать прыгучесть.	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета»	
8	Бег на 30 м на время	1. Повторить положение - «низкий старт» 2. Бег на 30 м с низкого старта 3. Повторить игру «Комбинированная эстафета»	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять координацию и выносливость при беге.	
9-10	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	1.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки 2.Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила	

		3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	техники безопасности при прыжках в высоту.	
11-12	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны»	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	
13	Равномерный медленный бег до 800 м	1. Равномерный медленный бег до 800 м 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки»	
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись»	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.	
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	1. Повторить равномерный медленный бег до 800 м 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч»	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выполнять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м 3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета»	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.	
17-18	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву»	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву»	
19-20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.	

		2.Подвижная игра «Вызов номеров» 3.Воспитывать внимание		
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1.Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность 2. Повторить прыжки через скакалку в передвижении, вращая её вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 4. развивать силу	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.	
22	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2.Повторить прыжки через скакалку изученными способами 3.Подвижная игра «Совушка»	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.	
23	Преодоление препятствий	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	
24	Подвижные игры	1.Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (26 часа)</b>				
25	Правила поведения на уроках гимнастики	1. Повторять правила поведения на уроке гимнастики. 2.Повторить ходьбу на носках сперешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».	
26-27	Кувырки вперёд	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.	
28-	Лазанье по канату в три	1. Обучить лазанью по канату в три приёма.	Осваивать технику лазанья по канату	

29	приёма	2. Повторить кувырки вперёд из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	в три приёма.	
30	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1. Познакомиться с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами.	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
31-32	Вис согнувшись	1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	Осваивать технику выполнения вися согнувшись. Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.	
33-34	«Мост» из положения лёжа на спине	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить вис согнувшись. 4. Развивать гибкость.	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	
35-36	Вис углом	1. Разучить вис углом. 2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой.. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	Осваивать технику выполнения вися углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.	
37	Комплекс ритмической гимнастики	1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.	
38-39	Кувырок назад	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.	
40-41	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см).	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад.	

		2. Повторить кувырок назад 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».	Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя»	
42-43	Вис на согнутых руках	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	Совершенствовать технику вися на согнутых ногах. Проявлять силу при выполнении висов.	
44-45	Переползание по-пластунски	1. Повторить комплекс ритмической гимнастики.. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Обруч на себя».	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
46-47	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	
48	Комбинация из элементов акробатики	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
49	Полоса препятствий	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики. В преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	
50	Подвижные игры	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на свежем воздухе (22 часа)</b>				
51	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение до 600 м.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.	
52	Повторить повороты	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом.	Осваивать технику скользящего шага.	

	переступанием на месте	2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов переступанием.	
53	Поворот переступанием в движении	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 метров.	
54-55	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. повторить поворот переступанием в движении 3. Повторить поворот переступанием при спуске.	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.	
56-57	Спуск в основной стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода Осваивать технику спусков и поворотов.	
58-59	Спуск в низкой стойке	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Осваивать технику спусков и поворотов. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	
60	Одновременный двухшажный ход	1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Осваивать технику одновременного двухшажного хода. Проявлять координацию при выполнении спусков.	
61	Равномерное передвижение по дистанции	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	
62-63	Подъём «Ёлочкой»	1. Повторить попеременный двухшажный ход 2. Повторить подъём «Ёлочкой». 3. Повторить торможение «Плугом» 4. Разучить подвижную игру на «На одной лыже»	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможении «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.	
64	Равномерное передвижение по	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой».	Проявлять выносливость при	

	дистанции	2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	передвижении по дистанции.	
65	Торможение «Упором»	1. Разучить торможение «Упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.	
66-67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Повторить торможение «Упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».	
68-69	Спуски и подъёмы изученными способами	1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	
70	Равномерное передвижение	1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	
71-72	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры (30 часов)</b>				
73	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления движения 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.	
74	Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву»	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять качества быстроты и выносливости при беге.	

75-76	Бег из различных исходных положений	1.Повторить бег из различных исходных положений 2.Повторить ходьбу противоходом 3.Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом.	
77-78	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3.Подвижная игра «Мышеловка»	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на координацию.	
79-80	Прыжки с высоты	1.Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см 2. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» 3.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие прыгучести.	
81-82	Прыжки с поворотом на 360 градусов	1.Обучить прыжку с поворотом на 360 градусов 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» 3.Повторить подвижную игру «Вороны, воробьи»	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка с поворотом на 360 градусов.	
83-84	Метание малого мяча на дальность с одного шага	1. Повторить прыжок с поворотом на 360 градусов 2.Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага 3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние 4. .Повторить подвижную игру «Третий лишний»	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний»	
85-86	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага 3.Подвижная игра «Совушка»	Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность.	
87-88	Броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд вверх	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) с низу вперёд-	Осваивать технику бросков набивного мяча с низу вперёд-вверх.	

		вверх. 3.Повторить подвижную игру «Линейная эстафета»		
89	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	1.Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх 2. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» 3.Развивать быстроту.	Иметь представления о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.	
90-91	Ведение баскетбольного мяча	1.Повторить ведение баскетбольного мяча. 2.Равномерный бег до 5 минут 3.Разучить подвижную игру «Перестрелка»	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	
92-93	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой»	1.Повторить ведение баскетбольного мяча. 2.Бег на 60 м с низкого старта 3.Повторить подвижную игру «Перестрелка»	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка»	
94-95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	1.Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «Змейкой» 3.Прыжки через скакалку за 30 минут	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках.	
96-97	Ведение футбольного мяча	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками 2.Повторить ведение футбольного мяча 3. Равномерный бег до 6 минут	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.	
98-99	Совершенствование элементов спортивных игр	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости 2.Повторить задания с элементами спортивных игр 3.Подвижная игра «Передал-садись»	Выполнять элементы спортивных игр Моделировать технические действия в игре.	
100-102	Подвижные игры и эстафеты	1.Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2.Развивать силу, выносливость.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	