

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
протокол №10 от 06.05.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №132-ОД от 06.05.2019 г.

КОПИЯ
ВЕРНА



Зайцева Н. В. Зайцева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАССЫ: 1-4

п. Ворытинец

2019г.

УМК:

1. А.П. Матвеев. Программа по предмету «Физическая культура» 1-4 классы М. «Просвещение», 2014 г.
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 1, 2, 3 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину; формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

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

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

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

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

1 класс:

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Тематическое планирование физической культуры в 1 классах.

четверть	№ урока	Тема урока	Количество часов по плану				Фактически проведено				УУД	Виды деятельности
			1 а	1 б	1 в	1 г	1 а	1 б	1 в	1 г		
1 ч е т в е р т ь	1	Т.З. «Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека» Учить построению в одну шеренгу по росту. Подвижные игры на свежем воздухе «Салки (догонялки)».	1	1	1	1					Личностные: Развивать готовность к сотрудничеству. Познавательные: Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Коммуникативные: Познакомиться с учителем и одноклассникам. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
	2-3	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	2	2	2					Личностные: Стремление к победе, умение достойно проигрывать. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Коммуникативные: Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. Излагать правила и условия проведения	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр, двигательные действия составляющие содержание подвижных игр, универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в

											подвижных игр. Регулятивные: Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Различать ситуации поведения в подвижных играх.	подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
	4	Строевая стойка. «Правофланговый». Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте (прыжком) на «Ле-ВО!», на «Пра-ВО!». Проведение инструктажа по технике безопасности. Повторное выполнение многоскоков. Подвижные игры на свежем воздухе «Чай-чай! Выручай!».	1	1	1	1						
	5	Зрительные сигналы для построения в одну шеренгу и в колонну по одному. Игра «По местам!» Перестроение из одной шеренги в круг. Повторное выполнение многоскоков.	1	1	1	1						

		Подвижные игры на свежем воздухе «Салки (догонялки)».										
6	Л/а	Повороты на месте переступанием. Перестроения со зрительными сигналами. Учить бегу в чередовании с ходьбой в колонну по одному. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра « Салки с присяданиями». Игра « Слушай сигнал».	1	1	1	1					Личностные: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений. Стремление преодолевать себя. Познавательные: Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Коммуникативные: Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Проявлять упорство и выносливость. Регулятивные: Технически правильно выполнять простые (строевые) действия Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
7	Л/а	Игра «По местам!» Бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному по отделениям. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Повторное	1	1	1	1						

		выполнение многоскоков. Подвижные игры на свежем воздухе. «Игра Калим-Ба- Ба!»										
8		Л/а Бег по прямой в шеренге (улица по 10 чел., зал по 5чел.). Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Повторное выполнение многоскоков. Подвижные игры на свежем воздухе. «Игра Калим-Ба- Ба!»	1	1	1	1						
9		Л/а Повороты на месте. Бег по прямой в шеренгах. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры на свежем воздухе. «Не	1	1	1	1						

		попади в болото». Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Повторное выполнение многоскоков.										
10	Л/а	Повороты на месте. Бег по прямой в шеренгах. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры на свежем воздухе. «Пятнашки» (догонялки). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Повторное выполнение многоскоков.	1	1	1	1					Личностные: Стремление выполнить лучший свой прыжок. Развивать координационные способности. Познавательные: Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. Коммуникативные: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. Контролировать свои действия. Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои физические возможности. Соблюдать правила техники безопасности.	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ
11	Л/а	Метание малого мяча в горизонтальную	1	1	1	1						

		цель (н. на ширине плеч). Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры на свежем воздухе. «Чай-чай! Выручай!». Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Повторное выполнение многоскоков.										
	12	Л/а Метание в горизонтальную цель. (лев.вперед пр. сзади) Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Повторное выполнение многоскоков. Игра «Школярята» («Октябрюта»). Подвижные игры на свежем воздухе.	1	1	1	1						
	13	Л/а Правильная	1	1	1	1						

		осанка. Продолжить обучение метанию в горизонтальную цель. (в шеренгах) Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Волк во рву».									
	14	Л/а Перестроение в колонну по два, по три и размыканию влево. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Волк во рву». Передача набивного мяча (1кг)по кругу.	1	1	1	1					
	15	Л/а Перестроение в колонну по два, по три. Прыжки в длину с разбега (разметка). Игра «Метко в цель». Повторное выполнение многоскоков. Передача набивного мяча (1кг)по кругу. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	1	1	1					
	16	Л/а Прыжки в длину с разбега (набивные мячи). Подвижные	1	1	1	1					

		игры на свежем воздухе. Игра «Два Мороза» Повторное выполнение многоскоков. Передача набивного мяча (1кг)по кругу.									
17		Л/а Прыжки в длину с места. Игра «Метко в цель». Подвижные игры на свежем воздухе «Чай-чай! Выручай!» Повторное выполнение многоскоков.	1	1	1	1					
18		ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). ОРУ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «День в лагере» образное выполнение упражнений. Подвижные игры	1	1	1	1					

		на свежем воздухе.									
19	ФП.	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры на свежем воздухе «Вызов номеров».	1	1	1	1					
20	Построение в две шеренги по расчёту учителя. ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Броски в стену и ловля теннисного		1	1	1	1					

	мяча в максимальном темпе. ОРУ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба со сменой положения рук на каждые 4-е счёта: в стороны, на пояс, вниз. Подвижные игры на свежем воздухе										
21	Т.З. «Возникновение физической культуры у древних людей». ОРУ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Салки-догонялки»	1	1	1	1						
22-23	Б/б. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч снизу. Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте. Ходьба восемь	2	2	2	2					Личностные: Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Проявлять точность, ловкость и быстроту. Познавательные: Осваивать технику владения мячом. Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. Коммуникативные: Взаимодействовать со	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр

		шагов на носках, восемь обычных. Подвижные игры на свежем воздухе								сверстниками на принципах дружбы и толерантности. Проявлять положительные качества личности. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	24	Б/б. Подвижные игры «Быстро по местам» Стойка баскетболиста. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Ведение мяча на месте. Передвижение в стойке игрока. Ходьба с хлопками: на три шага делают хлопки дети, на четвёртый - дети, и наоборот. Подвижные игры на свежем воздухе	1	1	1	1					
2 ч е т в е р т ь	1	Т.З. «Лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека».	1	1	1	1					
	2-3	В/б Подбрасывание мяча на нужные высоту и расстояние от туловища.	2	2	2	2				Личностные: Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Познавательные: Осваивать технику владения мячом. Стремиться найти свою стратегию в игре.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические

		Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Подвижные игры «Змейка»										Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Регулятивные: Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
4-5		В/б Подбрасывание мяча на нужные высоту и расстояние от туловища. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Подвижные игры «Мяч соседу»	2	2	2	2							
6		ФП. Ходьба на носках. Широкие стойки на ногах. Передвижение шагом.	1	1	1	1							
7		ФП. Ходьба на носках. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение бегом. Подвижные игры «Иголлка и нитка»	1	1	1	1							

8	ФП. Ходьба на носках. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение шагом. Передвижение бегом. Подвижные игры «Иголлка и нитка»	1	1	1	1						
9-10	Гимнастика. Проведение инструктажа по технике безопасности. Построение в шеренгу и колонну. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. ФП. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов.	2	2	2	2					Личностные: Развитие гибкости, ловкости. Развитие координационных способностей. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Познавательные: Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. Знать технику выполнения двигательных действий. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений Коммуникативные: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. Находить ошибки, уметь их исправлять Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно Регулятивные: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
11-12	Гимнастика. Построение в	2	2	2	2						

		шеренгу и колонну. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. ФП. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Ходьба в приседе. Подвижные игры «Пройди бесшумно».									
13		Гимнастика. Основная стойка и команда «Смирно!» Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. ФП. Ходьба в приседе.	1	1	1	1					
14-15		Гимнастика. Основная стойка и команда «Смирно!» Седы (на пятках, с	2	2	2	2					

	наклоном, углом). Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Ходжение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Пройди бесшумно».									
16	Гимнастика. Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Седы (на пятках, с наклоном, углом). Передвижение по гимнастической стенке горизонтально. Перелезание с опорой на руки и ноги. ФП. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	1	1					
17	Гимнастика. Стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Седы (на пятках, с наклоном, углом). Передвижение по гимнастической стенке горизонтально. Перелезание с	1	1	1	1				Личностные: Развивать внимание, ловкость, координацию движений. Познавательные: Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. Регулятивные: Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических

		опорой на руки и ноги. Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания. Подвижные игры «Пройди бесшумно».								Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
18-19		Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне, на месте и в движении. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Передвижение по гимнастической стенке горизонтально. Перелезание с опорой на руки и ноги. Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Подвижные игры «Пройди бесшумно».	2	2	2	2					

20	Гимнастика. Команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!». Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Контроль. Подтягивание в висе стоя.	1	1	1	1						
21	Гимнастика. Команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!». Перекаты боком. Перелезание с опорой на руки. Подвижные игры «Пройди бесшумно».	1	1	1	1						
22	Гимнастика. Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!», «Направо!». Перекаты боком. Перелезание с опорой на руки.	1	1	1	1						
23	Гимнастика. Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!», «Направо!». Перекаты боком. Перелезание с	1	1	1	1						

		опорой на руки. Подвижные игры «Тройка!»									
	24	ФП. Ходьба взмахом ногами. Подтягивание в висе лежа. Динамические упражнения на руки, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений – набивных мячей до 1 кг. Подвижные игры «Раки».	1	1	1	1					
З ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека».	1	1	1	1				Личностные: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Совершенствование передвижения на лыжах Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Познавательные: Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Осваивать технику передвижения на лыжах Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Коммуникативные: Уметь слушать и вступать в диалог. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющего.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. Уметь: - надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - передвигаться на лыжах. - правила игры; - менять направление движения на лыжах. Проявлять качества выносливости.
	2-3	Лыжная подготовка. Команда “На лыжи становись!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	2	2	2	2					

		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.									Регулятивные: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
	4-5	Лыжная подготовка. Команда «На лыжи становись!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры «Салки на марше!»	2	2	2	2						
	6	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной	1	1	1	1						

	интенсивности.										
7	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки».	1	1	1	1						
8	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Передвижение на лыжах в режиме умеренной	1	1	1	1						

		интенсивности.										
9	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры «Кто дальше прокатится». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	1	1	1							
10	Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры «Кто дальше прокатится». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных	1	1	1	1							

		дистанций (1-3 км).										
	11	Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры «Кто быстрее взойдет в гору» ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).	1	1	1	1						
	12-13	Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Торможение палками. Подвижные игры «Куда укачишься за два шага». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение	2	2	2	2						

	тренировочных дистанций (1-3 км).										
14-15	Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Торможение палками. Подвижные игры «Куда укаатишься за два шага». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).	2	2	2	2						
16	ФП. Преодоление полосы препятствий.	1	1	1	1						
17-18	ФП. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Раки».	2	2	2	2						
19-20	ФП. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	2	2	2	2						

	туловища.									
21	ФП. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1					
22	Т.З. «Режим дня и личная гигиена».	1	1	1	1					
23	ФП. Жонглирование малыми предметами. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Подвижные игры «Тройка».	1	1	1	1					
24	Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1					
25	ФП. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх в поворотах вправо и влево). Подвижные игры «Пингвины с мячом».	1	1	1	1					
26	ФП. Ходьба взмахом ногами. Подтягивание в висе стоя. Динамические упражнения на руки, ноги, на локальное развитие мышц	1	1	1	1					

4 ч е т в е р т ь		туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений – набивных мячей до 1 кг. Подвижные игры «Лиса и куры»									
	27	ФП. Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе стоя. Динамические упражнения на руки, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений – набивных мячей до 1 кг. Подвижные игры «Лиса и куры»	1	1	1	1					
	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека».	1	1	1	1					
	2-3	Б/б Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч снизу.	2	2	2	2					
										Личностные: Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Познавательные: Описывать разучиваемые	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

		Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры «Прокати быстрее мяч». ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения.								технические действия из спортивных игр Осваивать технику владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
4	Б/б Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч снизу. Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры «Мяч соседу». ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения.	1	1	1	1						
5	Б/б Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Передвижения без мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры «Мяч соседу».	1	1	1	1						
6-7	Б/б Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Передвижения без мяча. Ведение мяча	2	2	2	2						

		на месте. Подвижные игры «Не попади в болото».										
8	ФП. «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Зайцы в огороде».	1	1	1	1							
9	ФП. «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см).Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1							
10	ФП. «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное	1	1	1	1							

		преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».										
11	ФП. Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1							
12-13	ФП. Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление	2	2	2	2							

		препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Лисы и куры».									
14-15	Л/а Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на двух, на одной ноге. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения.	2	2	2	2					Личностные: Развивать скорость, выносливость. Познавательные: Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Коммуникативные: Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
16	Л/а Прыжки на месте с поворотами вправо и влево. Бег с высоким подниманием бедра. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Подвижные игры «К своим флажкам». ФП.	1	1	1	1						

		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.										
17	Л/а	Прыжки на месте с поворотами вправо и влево. Бег с прыжками и ускорением. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Метание стоя на месте. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	1	1	1						
18	Л/а	Прыжки с продвижением вперед и назад. Бег с прыжками и ускорением. Метание стоя на месте. Подвижные игры «К своим флажкам». ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	1	1	1						
19	Л/а	Прыжки с продвижением вперед и назад. Бег с	1	1	1	1						

		прыжками и ускорением. Метание мяча стоя на месте. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.										
20	Л/а	Бег с изменяющимся направлением движения «змейкой». Прыжки в длину с места. Метание мяча стоя на месте. ФП. Равномерный 6-минутный бег. Подвижные игры «Кот и мыши».	1	1	1	1					Личностные: Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. Познавательные: Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Коммуникативные: Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
21	Л/а	Бег с изменяющимся направлением движения «змейкой». Прыжки в длину с места. Метание мяча с места. Контроль. ФП. Равномерный 6-минутный бег.	1	1	1	1					Личностные: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Познавательные: Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Коммуникативные: Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
22	Л/а	Бег с изменяющимся направлением	1	1	1	1						

		движения «змейкой». Прыжки в длину с места. ФП. Равномерный 6-минутный бег. Контроль. Подвижные игры «Снайперы».									
23	Л/а	Прыжки в длину с места. Контроль. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1					
24	Т.З.	«Режим дня и личная гигиена».	1	1	1	1					
		Итого:	99 часов								

Тематическое планирование физической культуры в 2 классах.

четверть	№	Содержание материала	Количество часов по плану				Проведено фактически				Виды деятельности учащихся	УУД
			2 а	2 б	2 в	2 г	2 а	2 б	2 в	2 г		
1 ч е т в е р т ь	1	Вводный урок. Проведение инструктажа. Т.З. «История возникновения физической культуры и первых соревнований»	1	1	1	1					Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Личностные: Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Формировать потребности к ЗОЖ. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Познавательные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.

		в равномерном темпе 3 мин. Входной мониторинг. П/И «Салки на болоте» (прыжки в длину с места)									
	5	Челночный бег. (Контроль) Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. П/И «Космонавты»	1	1	1	1					Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	6	Подтягивание (Контроль) Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	1	1	1					
	7	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль).	1	1	1	1					

		П/и «Скакалочка»										
	8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена. П/И «Гонка мячей по кругу»	1	1	1	1						
	9	ОРУ. Бег 30 м (Контроль). Метание теннисного мяча в гор. и вер. с расстояния 4-5 м. П/И « Точно в мишень»	1	1	1	1						
	1 0	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Совушка»	1	1	1	1						
	1 1	Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Пятнашки»	1	1	1	1						
	1 2	Равномерный бег 3 мин. Чередование	1	1	1	1						

		ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба) Преодоление малых препятствий. П/И « Пустое место»									
	1 3	Бег на выносливость (1к м.). (Контроль) П/И « Третий лишний»	1	1	1	1					
	1 4	ОРУ. Бег 30 метров. Прыжки через скакалку. П/И ««Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)	1	1	1	1					
	1 5	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.	1	1	1	1					
		Раздел подвижные игры									
	1 6	Прыжки через скакалку. П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	1	1	1					
										Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные	Личностные: Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Познавательные: Знать правила подвижной игры, активно участвовать в игровой деятельности с их учетом.

	1 7	Игра « Чай -чай - выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1	1	1	1					действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
	1 8	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку (на результат)	1	1	1	1					условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	1 9	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	1	1	1						
	2 0	Игра «Пятнашки». Комбинированны е эстафеты	1	1	1	1						
	2 1	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке (на результат)	1	1	1	1						
	2 2	П/И «Стенка», «Пустое место». « Точно в цель».	1	1	1	1						
	2 3	Игра «У медведя на бору» Эстафеты с мячом.	1	1	1	1						
	2 4	Игра « Не урони мешочек», «С кочки на	1	1	1	1						

		кочку»									
2	1	Инструктаж по технике безопасности Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись» Раздел гимнастика с элементами акробатики	1	1	1	1					
ч											
е											
т											
в											
е											
р											
т											
ь											
	2	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль) П/И «Смена мест»	1	1	1	1					
	3	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И « Самый сильный» (отжимания)(на результат)	1	1	1	1					
	4	Перестроение из колоны по одному в колонну по два. Кувырок	1	1	1	1					

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Личностные: Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России.
Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Познавательные: Знать правила техники безопасности.
Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.
Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях
Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

		вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»									
	5	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация. Группировка. П/И "Рыбак и рыбки".	1	1	1	1					
	6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат.) П/И «Рыбак и рыбки»	1	1	1	1					
	7	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула »	1	1	1	1					
	8	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И	1	1	1	1					

		«Канатоходец									
	9	Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат) . Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка.	1	1	1	1					
	10	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»	1	1	1	1					
	11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка»	1	1	1	1					
	12	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	1	1	1	1					
	13	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими	1	1	1	1					

		шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. П/И « Скакалочка»									
	1 4	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (на результат) П/И «Круговая тренировка.»	1	1	1	1					
	1 5	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла. П/И « Совушка»	1	1	1	1					
	1 6	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. Подводящие упражнения для прыжка через козла. Поднимание туловища из положения лёжа	1	1	1	1					

		(на результат) Измерение длины и массы тела. П/И «Совушка									
	1 7	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	1	1	1					
	1 8	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	1	1	1					
	1 9	Разучивание игр: « Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	1	1	1	1					
	2 0	Развитие координационны х способностей в подвижных играх и эстафетах.	1	1	1	1					
	2 1 - 2 4	Подвижные игры на развитие координации движений.	4	4	4	4					
3 ч е т в	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила	1	1	1	1					Уметь применять правила техники безопасности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Выполнять передвижения на Личностные: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование социальной роли ученика. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

е р т ь		олимпийских игр. Миф о Геракле. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.								лыжах в соответствии с программным материалом. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	ответственность, причины неудач. Познавательные: Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. . Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
	2	Передвижение ступающим шагом. Падение.	1	1	1	1					
	3	Скользкий шаг без палок Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».	1	1	1	1					
	4	Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире»	1	1	1	1					
	5	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1	1	1	1					
	6	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.(на результат)	1	1	1	1					

	7	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	1	1	1						
	8	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. П/И «Воротики»	1	1	1	1						
	9	Спуски в основной, низкой стойках (на результат) . Прохождение дистанции. П/И «Воротики»	1	1	1	1						
	10	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	1	1	1						
	11	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1	1	1	1						
	12	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. Эстафета.	1	1	1	1						
	13	Подъём ёлочкой, полуёлочкой (на	1	1	1	1						

		результат) Прохождение дистанции 300 м. Эстафета.										
	1 4	Подъем и спуски. Прохождение дистанции до 1 км. П/И «Ловишки»	1	1	1	1						
	1 5	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. П/И « Лыжные гонки»	1	1	1	1						
	1 6	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и « Самый выносливый».	1	1	1	1						
	1 7	Передвижение на лыжах до 1,5 км. (Контроль) без учёта времени	1	1	1	1						
	1 8	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.	1	1	1	1						
	1 9	Прохождение дистанции. Совершенствован ие спусков под уклон.	1	1	1	1						
	2 0	Одновременно безшажный ход. Пробегание 500м. П/И «Эстафеты»	1	1	1	1						

	2 1	Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. П/И «Мяч соседу»	1	1	1	1					
	2 2	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Элементы баскетбола. <i>Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.</i>	1	1	1	1					Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Личностные: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Познавательные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
	2 3	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i> П/И « Горячий котёл»	1	1	1	1					
	2 4	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И	1	1	1	1					

		«Мяч водящему».									
	2 5	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».	1	1	1	1					
	2 6	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	1	1	1					
	2 7	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат). П/И «Эстафеты с мячом»	1	1	1	1					
	2 8	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	1	1	1	1					
	2 9	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1	1	1	1					
	3 0	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1	1	1	1					
4 ч е т в	1	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/И «Эстафеты с	1	1	1	1					

е р т ь		мячом»									
	2	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1	1	1	1					
	3	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И «Стенка»	1	1	1	1					
	4	Футбол. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). П/И «Стенка»	1	1	1	1					
	5	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	1	1	1					
	6	ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	1	1	1					
	7	Развитие скоростных качеств в русских	1	1	1	1					

		народных играх «Черная палочка»,										
	8	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств. П/И «Скакалочка»	1	1	1	1						
	9	Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	1	1	1	1						
	10	Характеристика основных физических качеств.	1	1	1	1						

1 1	Легкая атлетика Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	1	1	1	1					Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний.	Личностные: Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Познавательные: Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Регулятивные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
1 2	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	1	1	1	1						
1 3	Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И «Самый быстрый»	1	1	1	1						

1 4	Челночный бег. Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	1	1	1						
1 5	Итоговый мониторинг. Челночный бег (Контроль) . Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1	1	1	1						
1 6	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1	1	1	1						
1 7	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1	1	1	1						
1 8	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1	1	1	1						

1 9	Круговая эстафета. П/И «Кто дальше бросит.»	1	1	1	1						
2 0	Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И «Кто дальше бросит.»	1	1	1	1						
2 1	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	1	1	1						
2 2	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И «Вышибалы»	1	1	1	1						
2 3	Равномерный, медленный бег 5 мин. П/И «У медведя во бору»	1	1	1	1						
2 4	Бег 6 мин. (Контроль) П/И «Лапта»	1	1	1	1						
Всего		102 ч.									

Тематическое планирование физической культуры в 3 классах.

четверть	№ уроков	Содержание материала	Количество часов по плану				Фактически проведено				Виды деятельности учащихся	УУД
			3 а	3 б	3 в	3 г	3 а	3 б	3 в	3 г		
1 ч е т в е р т ь	1	Т.З. «История зарождения Олимпийских игр». Правила ТБ при занятиях физической культурой» Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	1	1					Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр Характеризовать показатели физического развития, показатели физической подготовки	Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию
	2	Л/а Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров	1	1	1	1					Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
	3	Л/а Бег 30м. Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	1	1	1					Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике	Познавательные: Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Коммуникативные: Умения организовывать деятельность в паре,

	4	Л/а Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	1	1	1					беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	выбирать и использовать средства достижения цели Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
	5	Л/а Челночный бег. Эстафеты. Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1	1	1	1						
	6	Л/а Преодоление препятствий в беге. Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	1	1	1	1						
	7	Л/а Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование	1	1	1	1						

		ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений									
	8	Л/а Кросс <i>1 км.</i>). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	1	1	1					
	9	Л/а Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	1	1	1					
	10	Л/а Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	1					
	11	Л/а. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	1					
	12	Л/а. Многоскоки. Игра «Прыгающие воро-	1	1	1	1					

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
Осваивать технику прыжковых упражнений
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений

Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
Регулятивные: Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий

		формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «День в лагере» образное выполнение упражнений.										
1 7 - 1 8	ФП.	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры «Вызов номеров».	2	2	2	2						
1 9		Научить построению в две шеренги по расчёту учителя. ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Повторное преодоление препятствий (15-20	1	1	1	1						

		см). Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба со сменой положения рук на каждые 4-е счёта: в стороны, на пояс, вниз. Подвижные игры.									
20		Т.З. «Символика и ритуал проведения Олимпийских игр». ОРУ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры. Игра «Салки-догонялки»	1	1	1	1					
21		ФП. Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. «Челночный бег». Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Подвижные игры. «Гуси лебеди».	1	1	1	1					

ч е т в е р т ь	2	Подвижные игры.	1	1	1	1					Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	Личностные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
	2	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.										Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата
	3	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	1	1	1					Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей
	4	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	1	1	1					Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	Р: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
	1	Т.З. «Физическое развитие и физическая подготовка».	1	1	1	1					Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	2	Волейбол (В/б)	2	2	2	2					Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
	3	Проведение инструктажа по технике безопасности. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации									Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Познавательные: Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Коммуникативные: Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Регулятивные: Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

4	В/б Перемещения. - Остановка скачком 5 после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	2	2	2	2						
6	ФП. Ходьба на носках. Широкие стойки на ногах. Передвижение шагом.	1	1	1	1						
7	ФП. Ходьба на носках. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение бегом. Подвижные игры «Иголлка и нитка»	1	1	1	1						
8	ФП. Ходьба на носках. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов. Передвижение шагом. Передвижение бегом. Подвижные игры «Иголлка и нитка»	1	1	1	1						
9	Гимнастика. Основная стойка. Построение в круг. Группировка.	1	1	1	1					Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей								комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Познавательные: Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Регулятивные: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
	10	Гимнастика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	1	1	1					
	11	Гимнастика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	1	1	1					
	1	Гимнастика.	1	1	1	1					

	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей									
	1 3	Гимнастика Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату.	1	1	1	1					
	1 4	Гимнастика. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических	1	1	1	1					

		снарядов Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату.									
1 5 - 1 6	Гимнастика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчи- тайся!». Перекаты и группировка с после- дующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. . Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	2	2	2	2						
1 7	Гимнастика. Перекаты и группировка с после- дующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1	1	1	1						

		Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей										
1 8		Гимнастика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической	1	1	1	1						

		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.								выполнении поворотов, спусков и подъемов	безопасности на занятиях лыжной подготовки.
4 - 5		Лыжная подготовка. Команда «На лыжи становись!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры «Салки на марше!»	2	2	2	2					
6		Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	1	1	1					
7		Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения	1	1	1	1					

		ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки».										
8		Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	1	1	1						
9		Лыжная подготовка. Команда «Лыжи под руку!» Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры	1	1	1	1						

		«Кто дальше прокатится». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.									
10		Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры «Кто дальше прокатится». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).	1	1	1	1					
11		Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Подвижные игры «Кто быстрее взойдет в гору» ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.	1	1	1	1					

		Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).										
	1 2 - 1 4	Лыжная подготовка. Переноска лыж под рукой. Передвижения скользящим шагом». Спуск в основной стойке. Подъем «елочкой». Торможение палками. Подвижные игры «Куда укатись за два шага». ФП. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Прохождение тренировочных дистанций (1-3 км).	3	3	3	3						
	1 5	ФП. Преодоление полосы препятствий.	1	1	1	1						
	1 6 - 1 7	ФП. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры «Раки».	2	2	2	2						
	1 8 - 2 0	ФП. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	3	3	3	3						
	2	ФП. Преодоление	1	1	1	1						

	1	полосы препятствий. Подвижные игры «Снайперы».									
	2 2	Т.З. «Закаливание-обливание, душ».	1	1	1	1					
	2 3	ФП. Жонглирование малыми предметами. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Подвижные игры «Тройка».	1	1	1	1					
	2 4	Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1					
	2 5 - 2 6	ФП. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх в поворотах вправо и влево). Подвижные игры «Пингвины с мячом».	2	2	2	2					
	2 7 - 2 8	ФП. Ходьба взмахом ногами. Подтягивание в висе стоя. Динамические упражнения на руки, ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных	2	2	2	2					

		координационных способностей									Моделировать технические действия в игровой деятельности	зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата
	4	Б/б Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>целит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	1	1	1					Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Коммуникативные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Регулятивные: Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
	5	Б/б Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	1	1	1						
	6 - 7	Б/б Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	2	2	2						
	8	ФП. «Челночный бег». Повторное	1	1	1	1						

		выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Зайцы в огороде».										
	9	ФП. «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1						
	10	ФП. «Челночный бег». Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1						

1	1	ФП. Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Снайперы».	1	1	1	1						
1	2	ФП. Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные игры «Лисы и куры».	2	2	2	2						
1	4	Л/а Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра	2	2	2	2					Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений	Личностные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Познавательные: Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного

		(бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости										
2	1	Л/а Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	1	1	1						
2	2	Л/а Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	1					Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Регулятивные: Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
2	3	Л/а Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	1	1	1						
2	4	Т.З. «Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств»	1	1	1	1						
Итого:			102 часа									

Тематическое планирование физической культуры в 4 классах.

четверть	№ уроков	Содержание материала	Количество по плану				Фактически проведено				Виды деятельности учащихся	УУД
			4 а	4 б	4 в	4 г	4 а	4 б	4 в	4 г		
1	1	Проведение инструктажа. Т.З. «Подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования»	1	1	1	1					Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию
	2	Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Прыжки через	1	1	1	1						

		скакалку на месте поочередно на правой и левой ноге. Ускорения из разных исходных положений. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.									
	3	Легкая атлетика. Эстафеты с предметами	1	1	1	1					
	4	Легкая атлетика. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1	1	1	1					
	5	Легкая атлетика. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	1	1	1					
	6	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки с продвижением вперед и назад. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Ускорения из разных исходных положений. Прыжки в длину с места.	1	1	1	1					
	7	Легкая атлетика. Бег с	2	2	2	2					
										Уметь: правильно выполнять основные	Личностные: Активно включаться в

- 8	прыжками и ускорением. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого старта.								движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. Регулятивные: Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий
9	Легкая атлетика. Бег с изменяющимся направлением движения спиной вперед. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. ФП. Бег на дистанцию до 400м. Подвижные игры «Кто обгонит».	1	1	1	1					
10 - 1 1	Легкая атлетика. Бег с изменяющимся направлением движения спиной вперед. Броски большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя. Метание малого мяча	2	2	2	2					

		на дальность способом «из-за головы через плечо» с разбега. ФП. Бег на дистанцию до 400м. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого старта.									
	1 2	Легкая атлетика. Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. Броски большого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижные игры «Кто обгонит». ФП. Равномерный 6-минутный бег.	1	1	1	1					
	1 3	Легкая атлетика. Бег. Броски большого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность с разбега. ФП. Равномерный 6-минутный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого старта. Контроль	1	1	1	1					
	1	Проведение	1	1	1	1				Уметь: играть в подвижные игры с бегом,	Личностные: Волевая саморегуляция,

4	инструктажа. Т.З. «Контроль за самочувствием»									прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. Регулятивные: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
1 5 - 1 6	Баскетбол. Броски мяча после ведения и остановки. Ловля мяча на месте. Передача мяча от плеча. Ведение мяча с остановками по сигналу. Подвижные игры «Ловля парами». ФП. Рывки в движении по команде.	2	2	2	2						
1 7	Баскетбол. Броски мяча после ведения и остановки. Передача мяча от плеча. Остановка с прыжком. Прыжок с двух шагов. Ведение мяча с	1	1	1	1						

		остановками по сигналу. Подвижные игры «Ловля парами». ФП. Рывки в движении по команде.										
1 8		Баскетбол. Броски мяча после ведения и остановки. Контроль. Передача мяча от плеча. Остановка с прыжком. Прыжок с двух шагов. Подвижные игры «Ловля парами». ФП. Рывки в движении по команде.	1	1	1	1						
1 9		Баскетбол. Передача мяча от плеча. Контроль. Остановка с прыжком. Прыжок с двух шагов. Подвижные игры «Ловля парами». ФП. Челночный бег.	1	1	1	1						
2 0		Баскетбол. Остановка с прыжком. Контроль. Прыжок с двух шагов. Подвижные игры «Ловля парами». ФП. Челночный бег.	1	1	1	1						
2 1		Баскетбол. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	1	1	1						

	2 2 2 3	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу Баскетбол. Броски в кольцо одной рукой от плеча	1 1	1 1	1 1	1 1						
	2 4	Баскетбол. Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант).	1	1	1	1						
2 ч е т в е р т ь	1	Гимнастика с элементами акробатики Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	1	1	1	1					Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Познавательные: Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Коммуникативные: Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Регулятивные: Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры
	2	Гимнастика. Построение по два в шеренге и колонне. Из положения лежа на										

		спине стойка на лопатках выпрямив ноги. Лазанье по канату (3 м) в три приема. Перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой. ФП. Равновесие «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений. Подвижные игры «Гонки мячей по кругу».	1	1	1	1					
3		Гимнастика. Передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. Из положения лежа на спине стойка на лопатках выпрямив ноги. Опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях. ФП. Равновесие «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия	1	1	1	1					

		положений. Подтягивание в висе стоя.										
	4	Гимнастика. Передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. Из положения лежа на спине стойка на лопатках выпрямив ноги. Контроль. Опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях. Подвижные игры «Гонки мячей по кругу».	1	1	1	1					Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений	Личностные: Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Коммуникативные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Регулятивные: Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
	5 - 6	Гимнастика. Передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, и переход в упор присев, и соскок	2	2	2	2						

		вперед. ФП. Подтягивание в висе лежа.										
7	8	Гимнастика. - Передвижения «по диагонали» и «противоходом». Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине. Упражнения на низкой перекладине – вис стоя сзади. Упражнения на низкой перекладине завесом одной ногой. ФП. Подтягивание в висе стоя.	2	2	2	2						
9	10	Гимнастика. - Передвижения «по диагонали» и «противоходом». «Мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации типа: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор	2	2	2	2						

		присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой перекладине – вис стоя сзади. Упражнения на низкой перекладине завесом одной ногой. Подвижные игры «Догонялки на марше».										
	1 1 - 1 2	Гимнастика. Акробатические комбинации типа: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Контроль. Упражнения на низкой перекладине двумя ногами. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».	2	2	2	2						

1 3 - 1 4	Гимнастика. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Контроль. Подвижные игры «Догонялки на марше».	2	2	2	2						
1 5	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	1	1						
1 6	Упражнения в висе на разновысоких брусьях	1	1	1	1						
1 7	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	1	1						
1 8	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя лежа	1	1	1	1						
1 9	Упражнения на гимнастической стенке	1	1	1	1						
2 0	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1	1	1	1						
2 1	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1	1	1	1						

	2 2 - 2 4	Преодоление гимнастической полосы препятствий	3	3	3	3					
3 ч е т в е р т ь	1	Проведение инструктажа. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Т.З. "Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения».	1	1	1	1				Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Личностные: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Совершенствование передвижения на лыжах Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Познавательные: Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Осваивать технику передвижения на лыжах Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Коммуникативные: Уметь слушать и вступать в диалог.
	2	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи на плечо!» Передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. ФП. Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	1	1	1				Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющего. Регулятивные: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
	3 - 4	Лыжная подготовка. Команда «Лыжи на плечо!»	2	2	2	2					

		Передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. ФП. Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.										
	5 - 6	Лыжная подготовка. Переноска лыж на плече. Передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Контроль. Подъем ступающим шагом. ФП. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2	2	2	2						
	7	Лыжная подготовка. Переноска лыж на плече. Передвижения попеременным двухшажным ходом. Повороты «упором». Подвижные игры «Замной». ФП. Передвижение на лыжах в чередовании с различными	1	1	1	1						

		способами передвижения. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.										
	8	Лыжная подготовка. Передвижение в колонне с лыжами. Передвижения попеременным двухшажным ходом. Контроль. Повороты «упором». Торможение «плугом». ФП. Передвижение на лыжах с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижные игры «Круговая лапта».	1	1	1	1						
	9	Лыжная подготовка. Передвижение в колонне с лыжами. Передвижения одновременным двухшажным ходом. Повороты «упором». Контроль. Торможение «плугом». Подвижные игры «Круговая	1	1	1	1						

		лапта». ФП. Прохождение тренировочной дистанции (1-3 км).										
10		Лыжная подготовка. Передвижения одновременным двухшажным ходом. Контроль. Чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. ФП. Прохождение тренировочной дистанции (1-3 км).	1	1	1	1						
11		Лыжная подготовка. Передвижение в колонне с лыжами. Передвижения одновременным двухшажным ходом. Чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Торможение «плугом». Контроль. Подвижные игры «Охотники и зайцы». ФП. Передвижение на лыжах в чередовании с различными способами передвижения.	1	1	1	1						
12		Лыжная подготовка. Чередование шагов и	1	1	1	1						

		частью подъема ноги между стойками и обводка стоек. Подвижная игра «Точная передача».								Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Коммуникативные: Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Регулятивные: Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
	2 2 - 2 3	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками и обводка стоек. Контроль. Мини-футбол.	2	2	2	2				Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
	2 4	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками и обводка стоек. Контроль. Мини-футбол.	1	1	1	1					
	2 5 - 3 0	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Мини-футбол.	6	6	6	6					
4 ч е т в е р т ь	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Проведение инструктажа. Т.З. «Контроль за самочувствием»	1	1	1	1				Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Личностные: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Познавательные: Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем.
	2	Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч у	1	1	1	1				Осваивать универсальные умения	Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов.

		груди. Ловля мяча по прямой. Ведение мяча на месте. Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ускорениями.								управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	Регулятивные: Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
	3	Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч у груди. Ловля мяча по прямой. Ведение мяча на месте. Передача мяча от груди. Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ускорениями.	1	1	1	1					
	4	Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч у груди. Ведение мяча на месте. Передача мяча от груди. Передвижение в стойке игрока. Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с	1	1	1	1					

		ускорениями.									
	5	Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч у груди. Передача мяча от груди. Передвижение в стойке игрока. Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Челночный бег.	1	1	1	1					
	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	1	1	1					
	7	Баскетбол. Передача мяча от груди. Передвижение в стойке игрока. Подвижные игры «Белые медведи». ФП. Челночный бег.	1	1	1	1					
	8	ФП. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге. Передача набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений. Передвижения прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	1	1	1					

	9 - 1 0	ФП. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах. Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой. Подвижные игры «Капитаны».	2	2	2	2					
		Легкая атлетика Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой									
	1 1	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки способом «перешагивание». ФП. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег на дистанцию до 400 м. Подвижные игры «Пятнашки в парах».	1	1	1	1					
	1 2	Легкая атлетика. Бег с прыжками и ускорением. Прыжки способом «перешагивание». ФП. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег на дистанцию до 400 м.	1	1	1	1					

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель

Описывать технику бросков и метаний

Осваивать технику бросков бросков и метаний

Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний

Личностные: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Познавательные: Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата.

Коммуникативные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Регулятивные: Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

		Подвижные игры «Пятнашки в парах».										
1 3		Легкая атлетика. Бег с прыжками и ускорением. Прыжки способом «перешагивание». Контроль. ФП. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег на дистанцию до 400 м. Подвижные игры «Подвижная цель».	1	1	1	1						
1 4 - 1 5		Легкая атлетика. Низкий старт с последующим стартовым ускорением. Броски большого мяча на дальность двумя руками и снизу из положения сидя. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы через плечо с разбега». ФП, Повторное выполнение многоскоков.	2	2	2	2						

1 6 - 1 7	Легкая атлетика. Низкий старт с последующим стартовым ускорением. Контроль. Броски большого мяча на дальность двумя руками и снизу из положения сидя. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы через плечо с разбега». ФП, Повторное выполнение многоскоков. Подвижные игры «Не давай мяча водящему».	2	2	2	2					
1 8	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы через плечо с разбега». Контроль. ФП, Равномерный 6- минутный бег. Подвижные игры «Не давай мяча водящему».	1	1	1	1					
1 9 - 2 0	Легкая атлетика. Медленный бег до 5 мин	2	2	2	2					

	2 1	Бег 1500 м без учета времени	1	1	1	1						
	2 2 - 2 4	Тестирование - мониторинг	3	3	3	3						
		Итого	102									