МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ № 67»

Принята
на заседании Педагогического совета
МБУ «Лицей № 67»
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Утверждаю
Директор МБУ «Лицей № 67»
_____ К.А. Колосов
Приказ № 371-о/д от 02.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета «Физическая культура»
для начального общего образования

Составители:
Несмина Н.Н., учитель физической культуры
Смольникова М.Н.., учитель физической культуры

г.о. Тольятти
2019

Программа предмета «Физическая культура» для начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. N 373), с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, рабочей программы «Физическая культура. 1-4 классы» А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,

развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и сколь- жение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с пере- меной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после- дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; про- хождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 99 ч

Номер урока	Номер урока в теме	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)			
1	1	Как будем тренироваться	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви для спортивных занятий. Развивать готовность к сотрудничеству. Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Познакомиться с учителем и одноклассниками. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.
2	2	Влияние физических упражнении на здоровье человека.	Знать понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость. Значение этих качеств для человека. Стремление к физическому совершенству. Способы развития физических качеств. Понимание ценности человеческой жизни. Бережное отношение к другим людям.
3	3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Знать организация места занятий физическими упражнениями. Безопасность выполнения физических упражнений. Спортивное оборудование. Стремление к самостоятельном физическому совершенству. Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)			
4	1	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	Знать построение по росту. Строевые команды: Становись! Разойдись! Смирно! Вольно! Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения. Технически правильно выполнять простые (строевые) действия.

5	2	Беговая змейка.	Знать построение по росту; бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Формировать потребности к ЗОЖ. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
6	3	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать длину шага; каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; понятия скорость и ускорение. Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений. Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.
7	4	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Знать медленный бег; быстрый бег; ускорение. Стремление преодолевать себя. Умение контролировать скорость, ускоряться. Проявлять упорство и выносливость. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
8	5	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега; равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь выбрать нужный для себя темп бега. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. Уметь через диалог разрешать конфликты.
9	6	Бег с преодолением препятствий.	Знать бег с высоким подниманием бедра. Способы преодоления препятствий. Стремление к физическому развитию. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.
10	7	Попрыгунчики	Знать прыжки на месте; прыжки на ногах поочерёдно; прыжки на скакалке. Проявлять качества силы, быстроты,

			выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке. Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
11	8	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Знать прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком. Правила личной гигиены. Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
12	9	Дальний прыжок	Знать технику выполнения прыжка в длину с места; правила игры «Прыжки через верёвочку». Стремление выполнить лучший свой прыжок. Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
13	10	Прыжки со скакалкой.	Знать прыжки на двух ногах через скакалку; осваивать технику выполнения прыжков на скакалке. Развивать координационные способности. Уметь выполнять прыжок на скакалке. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. Объективно оценивать свои умения.
14	11	Упражнения с малым мячом.	Знать бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах. Развивать координационные способности. Осваивать двигательные действия при работе с малым мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
15	12	Метание малого мяча цель.	Знать технику выполнения метания малого мяча в цель. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники

			безопасности при метании малого мяча.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)			
16	1	«Зачем нужен режим дня?»	Знать как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; необходимость соблюдения режима. Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.
17	2	Простейшие закаливающие процедуры.	Знать значение закаливания; влияние на здоровье человека. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Контролировать свои действия. Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.
18	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Знать представление о физических нагрузках; как действуют физические упражнения на мышцы человека; как действуют физические нагрузки на сердце-измерение пульса. Бережное отношение к своему здоровью. Необходимость отслеживания состояния здоровья. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Бережное отношение к другим людям.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15 ч)			
19	1	Правила в игре, их значение.	Знать необходимость соблюдения правил игры; умение работать (играть) в команде. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Технически правильно выполнять двигательные действия. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
20	2	Игра «К своим флажкам». *Правила поведения и безопасность.*	Знать об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; правила игры; уметь строиться в колонну, в шеренгу. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. Уметь играть в подвижные игры с

			бегом. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного» Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
21	3	Олимпийские игры, их история.	Знать историю развития физической культуры; Олимпийские виды спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факты истории развития физической культуры. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям, человеком себя как представителя страны и государства.
22	4	Игра «Лиса и куры».	Знать организующие команды и приемы построения и перестроения; правила игры; уметь ускоряться менять направление бега. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
23	5	Игра «Два мороза». *Правила организации и проведения игр*	Знать правила игры; знать слова ведущих; менять скорость бега; координировать движения. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Различать ситуации поведения в подвижных играх.
24	6	Игра «Кто дальше бросит».	Знать правила игры; технику метания малого мяча дальность с места. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. Осваивать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
25	7	Игра «Пятнашки».	Знать правила игры; бег с ускорением и изменение направления. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать

			универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
26	8	Игра «Прыгающие воробушки».	Знать правила игры; прыжки на одной ноге; прыжки с поочерёдной сменой ноги. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.
27	9	Игра «Метко в цель».	Знать правила игры; технику метания малого мяча в цель. Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель Осваивать технику метания малого мяча. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
28	10	Правила проведения эстафет.	Знать линия старта; условия передачи эстафеты; техника безопасности при выполнении эстафет. Воспитывать в себе волю к победе. Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
29	11	Эстафеты с обручем.	Знать правила игры; правила передачи эстафеты; упражнения с обручем. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения обручем. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх .Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
30	12	Игра «Точный расчет». *Роль слуха и зрения при движении человека.*	Знать правила игры; как выполнить расчёт в колонне, в шеренге. Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. Осваивать строевые команды. Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.

31	13	Игра «Караси и щука»	Знать правила игры; ориентироваться на игровом поле; быстрый бег с изменением направления. Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Стремиться найти свою стратегию в игре. Проявлять положительные качества личности. Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
32	14	Эстафеты с мячом.	Знать правила игры; передачу мяча; броски и ловлю мяча. Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
33	15	Игра «Зайцы в огороде».	Знать правила игры; ориентироваться на игровом поле; быстрый бег с изменением направления Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15 ч)			
34	1	Мы солдаты! Игра «Становись- разойдись». *Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.*	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.
35	2	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	Знать перестроение из шеренги в колонну и обратно; выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).

			Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
36	3	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	Знать правая, левая сторона; повороты под счёт; показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование осанки и координации. Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
37	4	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Знать ходьба широким шагом; выпады; приседы и полуприседы. Развитие гибкости, ловкости. Знать технику выполнения двигательных действий. Находить ошибки, уметь их исправлять.
38	5	Упоры, виды упоров.	Знать упор присев; упор лёжа; упор согнувшись. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
39	6	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Знать группировка; перекаты назад из седа в группировке и обратно. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
40	7	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Знать способы передвижения по гимнастической стенке. Проявлять внимание, ловкость, координацию. Описывать

			технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
41	8	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Знать способы передвижения по гимнастической стенке. Проявлять внимание, ловкость, координацию. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
42	9	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Знать способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Развивать внимание, ловкость координацию движений. Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
43	10	Лазанье по канату.	Знать технику лазанья по канату. Проявлять выносливость, силу, координацию. Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.
44	11	Совершенствование лазанья по канату.	Знать технику лазанья по канату. Проявлять выносливость, силу, координацию. Описывать универсальные действия при лазаньи по канату. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.
45	12	Произвольное преодоление простых препятствий.	Уметь найти свой способ преодоления препятствий. Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. Уметь организовать самостоятельную

			деятельность. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Технически правильно выполнять действия.
46	13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Знать способы преодоления препятствий (лазанье скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать работу по отделениям. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
47	14	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. *Специальные дыхательные упражнения*	Знать обычная ходьба; ходьба с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба в равновесии (мешочек на голове). Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. Осваивать работу по отделениям. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
48	15	Танцевальные шаги. *Контроль и регуляция движения.*	Знать приставные шаги; подскоки; шаги польки. Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. Описывать технику выполнения танцевальных шагов. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. Музыкальное сопровождение.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч)			
49	1	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	Знать требования к одежде и обуви во время занятий на улице; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму. Персональный подбор лыжного инвентаря. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
50	2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Знать как надевать и снимать лыжи (крепления, их

			виды);способы передвижения на лыжах. Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
51	3	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Знать перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
52	4	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Знать передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом. Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
53	5	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	Знать передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; правила игры; менять направление движения на лыжах. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
54	6	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
55	7	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Знать передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
56	8	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Знать передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие

			координации и выносливости. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
57	9	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Знать передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
58	10	Повороты.	Знать технику поворота переступанием на месте палками и без палок; правила игры; правила проведении эстафет на лыжах. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
59	11	Игра «На буксире».	Знать правила игры; менять направление движения на лыжах. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
60	12	Повороты переступанием в движении.	Знать технику поворота в движении; как использовать изученные способы перемещения на лыжах. Развитие координации. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
61	13	Эстафеты на лыжах.	Знать правила лыжных эстафет; менять направление движения на лыжах; технику поворота в движении. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
62	14	Подъемы и спуски под уклон.	Знать технику спуска в высокой и средней стойке; подъем «лесенкой»; правила игры. Проявлять координацию при

			выполнении поворотов, спусков и подъемов. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
63	15	Передвижение на лыжах до 1 км. *Развитие выносливости.*	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.
64	16	Игра «Попади в ворота».	Знать правила игры; передвижения на лыжах скользящим шагом; повороты переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.
65	17	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.
66	18	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Знать передвижения на лыжах скользящим шагом; повороты переступанием. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.
67	19	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Знать высокая стойка; средняя стойка; низкая стойка. Проявлять координацию при выполнении спусков в

			различных стойках. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
68	20	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Знать высокая стойка; средняя стойка; низкая стойка. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
69	21	Торможение.	Знать способы торможения. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам. Технически правильно выполнят двигательные действия.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (21 ч)			
70	1	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Знать ловля мяча на месте; правила игры. Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольным и мячами.
71	2	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Знать передача мяча от груди и ловля мяча в парах; правила игры. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.
72	3	Игра «Кто дальше бросит».	Знать дальний бросок мяча из-за головы; правила игры. Проявлять силовые качества и точность. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
73	4	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Знать передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу в

			цель; правила игры. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
74	5	Игра «Метко в цель».	Знать дальний бросок мяча из-за головы; бросок мяча снизу в цель. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
75	6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Знать передача мяча снизу; передача мяча от груди; передача мяча от плеча. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
76	7	Ловля мяча на месте и в движении.	Знать специальные передвижения без мяча; передача и ловля мяча на месте; передача и ловля мяча в движении; правила игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.
77	8	Игра «Не оступись».	Знать правила игры; уметь перемещаться по заданному расстоянию; уметь преодолевать препятствия. Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
78	9	Игра «Мяч по кругу».	Знать правила игры; передача и ловля мяча на месте; передача и ловля мяча в движении. Проявлять координацию, внимание

			и ловкость во время проведения подвижных игр. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
79	10	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Знать ведение мяча на месте правой, левой рукой; правила игры. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
80	11	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Знать ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой, правила игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Совершенствовать технику владения мячом. Управлять эмоциями во время игры. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
81	12	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Знать ведение мяча в беге правой, левой рукой. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
82	13	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Знать ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; правила игры. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
83	14	Ведение мяча в парах.	Знать ведение мяча в парах; передача и ловля мяча в движении в парах; правила игры. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной

			организации проведении подвижных игр.
84	15	Игра «У кого меньше мячей».	Знать правила игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
85	16	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Знать передача мяча; ловля мяча; ведение мяча. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
86	17	Игра «Точный расчет».	Знать правила игры. Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Совершенствование физических навыков. Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.
87	18	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Знать правила проведения эстафет; простые упражнения с обручем. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
88	19	Игра «Два мяча».	Знать правила игры; выполнять перестановки во время игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
89	20	Совершенствование игры «Два мяча».	Знать правила игры; выполнять перестановки во время игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать

			универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
90	21	Игра «Рыбаки и рыбки»	Знать правила игры; прыжки через скакалку. Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. Освоение новых двигательных действий. Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч)			
91	1	Бег по размеченным участкам дорожки.	Знать бег с изменением направления; бег в колонне. Развивать скорость, выносливость. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Соблюдать правила. техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
92	2	Эстафеты с бегом на скорость.	Знать бег с ускорением; каким беговым шагом выполнять ускорение; передача эстафеты. Формирование потребности к ЗОЖ. Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
93	3	Челночный бег 3×10 м.	Знать технику челночного бега; ускорение с изменением направления. Развивать скорость, ловкость. Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.
94	4	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Знать технику ускорения на короткие дистанции; высокий старт; технику финиша. Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Осваивать универсальны е умения по взаимодействию в парах при разучивании и

			выполнении беговых упражнений.
95	5	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега; как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
96	6	Прыжки с высоты до 30 см. *Жизненно важные движения и передвижения человека.*	Знать прыжки на месте; прыжки в движении; спрыгивание, запрыгивание; техника приземления. Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
97	7	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Знать прыжки со скакалкой на месте; в движении; прыжки со скакалкой в парах; игры со скакалкой. Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. Осваивать универсальны е умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.
98	8	Метание малого мяча с места на дальность.	Знать технику выполнения метания малого мяча на дальность. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействовать в

			парах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
99	9	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Знать технику выполнения малого мяча в цель; правила игры. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 102 ч

Номер урока	Номер урока в теме	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч)			
1	1	Как сохранить и укрепить здоровье?	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
2	2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
3	3	Бег из разных исходных положений.	Уметь бегать строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач. Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
4	4	Высокий старт с последующим ускорением.	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, Основы знаний о работе

			органов дыхания и С.С.С. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.
5	5	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).
6	6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
7	7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
8	8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем. Умение

			слушать и вступать в диалог. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться между собой.
9	9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы**.** Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
10	10	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из и.п. положений: сидя и стоя. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 ч)			
11	1	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и С.С.С. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	2	Игра «Змейка».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться между собой.
13	3	Игра «Не оступись».	Связь физических качеств с физическим развитием.

			Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
14	4	Игра «Точно в мишень» *Правила организации и проведения игр.*	Правила проведения закаливающих процедур. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
15	5	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
16	6	Игра «Пингвины с мячом».	Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.
17	7	Игра «Бой петухов».	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность

			результата.
18	8	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
19	9	Игра «Быстро по местам».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
20	10	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
21	11	Игра «Рыбки».	Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС. Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

22	12	Игра «Не урони мешочек».	Физические упр. и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
23	13	Игра «Третий Лишний».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
24	14	Игра «Салки-догонялки». Встречная Эстафета.	Знать правила организации и проведения подвижных игр. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.
25	15	Игра «Волк во рву».	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Самостоятельно оценивать свои действия и Содержательно обосновывать Правильности или Ошибочность результата.
26	16	Игра «Альпинисты».	Применять правила техники безопасности на уроках

			подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
27	17	Игра «Кто быстрее».	Выполнять правила подвижной игры. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
28	18	Игра «Через холодный ручей».	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Уметь взаимодействовать в команде при проведении Подвижных игр.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч)			
29	1	Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись».	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
30	2	Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Игра «Смена мест».	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; Выполнять комплексы утренней зарядки. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопережевания. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных

			заданиях и ситуациях. контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
31	3	Перекаты в группировке.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
32	4	Кувырок вперед. Игра «Раки».	Знать и применять правила технику безопасности на уроках гимнастики. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
33	5	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным талоном Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
34	6	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
35	7	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	Влияние физических упражнений на развитие гибкости. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Основы знаний о работе органов дыхания и С.С.С.

			Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
36	8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
37	9	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
38	10	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
39	11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания.	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

			Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
40	12	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
41	13	Лазание по канату. Игра «Змейка».	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. Осуществлять продуктивное Взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
42	14	Закрепление. Лазание по канату.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Составление комплекса утренней зарядки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
43	15	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
44	16	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.	Комплексы упражнений на развитие координации. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Анализировать результаты

			двигательной активности; фиксировать её результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
45	17	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Способность к самооценке а основе критериев успешности учебной деятельности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Контролировать учебные действия, аргументировать опущенные ошибки.
46	18	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности. Способность к самооценке а основе критериев успешности учебной деятельности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Контролировать учебные действия, аргументировать опущенные ошибки.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч)			
47	1	Передвижение в колонне с лыжами. *Правила поведения на уроках лыжной подготовки.*	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей. Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
48	2	Передвижение ступающим шагом.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых

			ситуациях
49	3	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	Знать правила поведения и т/б на уроках лыжной подготовки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
50	4	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	
51	5	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	
52	6	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. Формирование социальной роли ученика. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
53	7	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире».	
54	8	Повороты переступанием на месте	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
55	9	Повороты переступанием в движении.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Формирование положительного отношения к учению. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
56	10	Повороты переступанием в движении.	
57	11	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Анализировать результаты двигательной

			активности; фиксировать её результаты Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
58	12	Спуски в основной стойке.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
59	13	Подъёмы ступающим шагом.	Подъёмы ступающим шагом. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной. Деятельности. Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
60	14	Подъемы скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения контролировать. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, Потребность в общении с учителем. Согласованно выполнять совместную деятельность в скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; характеристику основных физических качеств и вступать в диалог игровых ситуациях.
61	15	Подъемы скользящим шагом.	
62	16	Подъем и спуски под уклон.	Техника спусков и подъемов Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
63	17	Подъем и спуски под уклон.	
64	18	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

65	19	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
66	20	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
67	21	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (3 ч)			
68	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
69	2	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной

			деятельности Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
70	3	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч)			
71	1	Бросок и ловля мяча на месте. *Упражнения для формирования правильной осанки.*	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
72	2	Ведение мяча на месте. *Правила поведения на уроках физической культуры.*	Осваивать технические действия основ спортивных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Анализ своей деятельности сравнение; классификация, действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
73	3	Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления.*	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении. Способность к самооценке на

			основе критериев успешности учебной деятельности. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
74	4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнят социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные.
75	5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
76	6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
77	7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому».	Осваивать универсальные умения, ловкость во время п/игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения

			проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
78	8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п/игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие. Между сверстниками и педагогами согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
79	9	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
80	10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Достижение личностно значимых результатов в Физическом совершенстве. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
81	11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
82	12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
83	13	Удар по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и

			педагогами. Согласованно выполнять ссовместную деятельность в игровых ситуациях.
84	14	Удар по катящемуся мячу.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
85	15	Удар по мячу с одного – двух шагов.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
86	16	Игра «Точная передача».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учения. Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
87	17	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
88	18	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	
89	19	Игра «Охотники и утки».	Осваивать универсальные умения ловкость во время

			подвижных игр. Формирование положительного отношения к учению. Выбор эффективных способов решения игровых действий. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
90	20	Игра «Выстрел в небо».	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
91	21	Игра «Брось-поймай.	Правила проведения подвижных игр во время занятий. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч)			
92	1	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
93	2	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Осуществлять продуктивное взаимодействие

			между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
94	3	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. Понятие «короткая дистанция», поиск и выделение необходимой информации. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
95	4	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
96	5	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
97	6	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
98	7	Прыжки в длину с разбега.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, волевая

		Равномерный, медленный бег	саморегуляция. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. Осуществлять продуктивное взаимодействие согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
99	8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами л/а. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
100	9	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
101	10	Метание мяча на дальность.	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.
102	11	Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.

			осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 102 ч

Номер урока	Номер урока в теме	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)			
1	1	Спортивная одежда и обувь.	Знать гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя». Руководство правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализ ответов сверстников. Давать ответы на вопросы к рисункам.
2	2	Закаливание.	Знать правила укрепления здоровья средствами закаливания, правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя». Стремление к физическому совершенству. Формировать потребности к ЗОЖ.
3	3	Домашний спортивный уголок.	Знать организацию места занятий физическими упражнениями; безопасность выполнения физических упражнений; разновидности спортивного инвентаря и оборудования. Стремление к самостоятельному физическому совершенству. Организация деятельности с учётом требований её безопасности.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)			
4	1	Ходьба различными способами. Развитие координационных способностей.	Знать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий. Осваивать самостоятельно технику. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по ЧСС. Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе в различных формах занятий по физ. Взаимодействуют со сверстниками во время пеших прогулок. Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения.

5	2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Знать технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад, подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Пустое место». Осваивать самостоятельно технику. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Уметь описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения.
6	3	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости.	Знать равномерный, медленный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.
7	4	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости.	
8	5	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Знать бег в коридорчике 30-40 см из различных исходных положений, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, эстафеты «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), бег с ускорением от 20 до 30 м, соревнования (до 60м). Стремление преодолевать себя. Проявлять упорство и выносливость. Умение контролировать скорость, ускоряться. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Контролировать темп бега по ЧСС.
9	6	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	
10	7	Челночный бег 3*10м. Эстафеты с бегом на скорость.	Знать бег с высоким подниманием бедра. Стремление к физическому развитию. Умение контролировать скорость, ускоряться. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.
11	8	Попрыгунчики.	Знать *в длину* с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с

			высоты до 60 см, *в высоту* с 4-5 шагов разбега, многоразовые (до 10 прыжков). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Совершенствовать навыки в прыжках. Описывать технику выполнения прыжков, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
12	9	Прыжки в длину с места.	Знать технику выполнения прыжка *в длину* с места; правила игры «Прыжки через верёвочку». Стремление выполнить лучший свой прыжок. Уметь выполнять прыжок в длину с места. Самостоятельно уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
13	10	Прыжки со скакалкой.	Знать- на одной, на двух ногах на месте с поворотом на 180, по разметкам; прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые до 8 прыжков; Развивать координационные способности. Уметь выполнять прыжок на скакалке. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. Объективно оценивать свои умения.
14	11	Упражнения с малым мячом.	Знать: метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность на заданное расстояние; развивать координационные способности. Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
15	12	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра «Кто меткий?»	Знать технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5 м) с расстояния 4-5 м. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания

			малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)			
16	1	Составление режима дня.	Знать: его содержание правила планирования, необходимость соблюдения режима, игра «Проверь себя». Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств ФК. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания.
17	2	Самоконтроль. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Знать и правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическими нагрузками; характеризовать величину нагрузки по показателям ЧСС. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Уметь измерять пульс до, во время и после физической нагрузки. Контролировать свои действия. Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.
18	3	Физкультминутки.	Знать их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Бережное отношение к своему здоровью. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Бережное отношение к другим людям.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 ч)			
19	1	Правила поведения и безопасность.	Знать: необходимость соблюдения правил игры названия игр, инвентарь, оборудование. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах. Руководствуются правилами игр. Технически правильно оказывать посильную помощь и моральную поддержку. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.
20	2	Игра «Пустое место», совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	Знать правила игры; уметь строиться в колонну, в шеренгу. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. Уметь играть в подвижные игры с бегом. Уметь сотрудничать в команде, организовывать подвижные игры во время уроков и

			прогулок. Выявлять и устранять типичные ошибки.
21	3	Олимпийские игры, их история.	Знать историю развития физической культуры. Олимпийские виды спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факты истории развития физической культуры. Стремление к справедливости и, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
22	4	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей. Игра «Волк во рву».	Знать организующие команды и приемы построения и перестроения; правила игры; уметь ускоряться; менять направление бега. Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание п/игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
23	5	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр.	Знать правила игры; менять скорость бега; координировать движения. Осваивать умения в самостоятельной организации проведении подвижных игр. Умение самостоятельно выработать стратегию игры. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Различать ситуации поведения в подвижных играх.
24	6	Игра «Кто дальше бросит».	Знать правила игры; бег с ускорением и изменением направления. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
25	7	Игра «Белые медведи».	Знать правила игры; уметь строиться в колонну, в шеренгу. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. Уметь играть в подвижные игры с бегом. Уметь сотрудничать в команде, организовывать п/игры во время уроков и прогулок. Выявлять и устранять типичные ошибки. Флажки разного цвета или кубики.

26	8	Игра «Прыжки по полосам».	Знать правила игры; прыжки на одной ноге; прыжки с поочерёдной сменой ноги. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.
27	9	Игра «Метко в цель».	Знать: правила игры; технику метания малого мяча в цель. Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель. Осваивать технику метания малого мяча. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи.
28	10	Правила проведения эстафет.	Знать линия старта; условия передачи эстафеты; техника безопасности при выполнении эстафет. Воспитывать в себе волю к победе. Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию. Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности. Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
29	11	Эстафеты с обручем.	Знать правила игры; правила передачи эстафеты; упражнения с обручем. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения обручем.
30	12	Игра «Точный расчет».	Знать правила игры; как выполнить расчёт в колонне, в шеренге. Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений. Осваивать строевые команды. Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.
31	13	Игра «Караси и щука».	Знать правила игры; ориентироваться на игровом поле; быстрый бег с изменением направления. Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Стремиться найти свою стратегию в игре.
32	14	Эстафеты с мячом.	Знать правила игры; передачу мяча; броски и ловлю мяча, ведение мяча. Проявлять точность, ловкость и быстроту во

			время эстафет. Осваивать технику владения мячом.
33	15	Игра «Охотники и утки».	Знать правила игры; ориентироваться на игровом поле; быстрый бег с изменением направления.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15 ч)			
34	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
35	2	Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками.	Знать перестроение из шеренги в колонну и обратно; выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействие в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.
36	3	ОРУ с большими мячами.	Знать правая, левая сторона; повороты под счёт; показ и выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование осанки и координации. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами. Показ упражнений с большими мячами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упр. с большими мячами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с большими мячами.
37	4	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Знать перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине.
38	5	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	
39	6	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	
40	7	Освоение висов и упоров, развитие силовых и	Знать упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к

		координационных способностей	гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок. Составляют гимнастических комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
41	8	Передвижение по гимнастической стенке	Знать передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; проявлять внимание, ловкость, координацию. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
42	9	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Знать способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Развивать внимание, ловкость, координацию движений. Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при работе на скамейке.
43	10	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.	Уметь найти свой способ преодоления препятствий. Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. Уметь составлять комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Технически правильно выполнять действия.
44	11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений

			прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать работу по отделениям. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
45	12	Ходьба по гимнастической скамейке. *Специальные дыхательные упражнения.*	Знать обычная ходьба; ходьба с различным положением рук; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба в равновесии (мешочек на голове). Формировать правильную осанку, учиться держать *равновесие.* Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. Осваивать работу по отделениям.
46	13	Танцевальные шаги, развитие координации движений	Знать I и II позиции ног; шаги галопа и польки; формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. Описывать технику выполнения танцевальных шагов и составлять комбинацию из их числа. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений, помогать сверстникам в освоении танцевальных упражнений.
47	14	Танцевальные шаги, развитие координации движений	
48	15	Танцевальные шаги, развитие координации движений	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (24 ч)			
49	1	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий лыжах.	Знать требования к одежде и обуви во время занятий на улице; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; требования к температурному режиму. Персональный подбор лыжного инвентаря. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
50	2	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Знать передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); способы передвижения на лыжах. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Осваивать, объяснять технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
51	3	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	
52	4	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	
53	5	Передвижение на лыжах до 1,5 км. *Развитие выносливости.*	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике
54	6	Передвижение на лыжах до 1,5 км. *Развитие выносливости.*	
55	7	Передвижение на лыжах до 1,5 км. *Развитие выносливости.*	

			выполнения. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных лыжных ходов.
56	8	Повороты.	Знать технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; правила игры; правила проведения эстафет на лыжах. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
57	9	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	Знать передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню.
58	10	Игра «На буксире».	Знать правила игры; менять направление движения на лыжах. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
59	11	Повороты переступанием в движении.	Знать технику поворота в движении; как использовать изученные способы перемещения на лыжах. Развитие координации. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
60	12	Эстафеты на лыжах.	Знать: правила лыжных эстафет; менять направление движения на лыжах; технику поворота в движении. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
61	13	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	Знать: технику спуска в высокой и средней стойке; подъем «лесенкой»; правила игры. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.

62	14	Передвижение на лыжах до 2 км. *Развитие выносливости.*	Уметь: использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
63	15	Игра «Попади в ворота».	Знать правила игры; передвижения на лыжах скользящим шагом; повороты переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
64	16	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.
65	17	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Знать: передвижения на лыжах скользящим шагом; повороты переступанием. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.
66	18	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
67	19	Спуски в высокой и низкой стойках	Знать высокая стойка; средняя стойка; низкая стойка. Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
68	20	Спуски в высокой и низкой стойках	
69	21	Совершенствание спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Знать высокая стойка; средняя стойка; низкая стойка. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
70	22	Совершенствание спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	
71	23	Торможение	Знать способы торможения. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При
72	24	Торможение	

			необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам. Технически правильно выполнять двигательные действия.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч)			
73	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	Знать ловля мяча на месте; правила игры. Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.
74	2	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Вызови по имени».	Знать передача мяча от груди и ловля мяча в парах; правила игры. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.
75	3	Игра «Овладей мячом».	Знать дальний бросок мяча из-за головы; правила игры. Проявлять силовые качества и точность. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Знать передача мяча снизу на месте; бросок мяча снизу в цель; правила игры. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
77	5	Игра «Метко в цель».	Знать дальний бросок мяча из-за головы; бросок мяча снизу в цель. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
78	6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Знать передача мяча снизу; передача мяча от груди; передача

			мяча от плеча. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мечом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
79	7	Игра «Мяч ловцу».	Знать специальные передвижения без мяча; передача и ловля мяча на месте; передача и ловля мяча в движении; правила игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.
80	8	Игра «Не оступись».	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
81	9	Игра «Мяч по кругу».	Знать правила игры; передача и ловля мяча на месте; передача и ловля мяча в движении; Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
82	10	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Знать ведение мяча на месте правой, левой рукой; совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
83	11	Ведение мяча в шаге. Игры с ведением мяча.	Знать ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой; правила игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Совершенствовать технику владения мяча. Управлять эмоциями во время игры.
84	12	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Знать ведение мяча в беге правой, левой рукой. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при

			выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
85	13	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Знать ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; правила игры. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
86	14	Ведение мяча в парах.	Знать ведение мяча в парах; передача и ловля мяча в движении в парах; правила игры. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
87	15	Игра «У кого меньше мячей».	Знать правила игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
88	16	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведение мяча.	Знать передача мяча; ловля мяча; ведение мяча. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
89	17	Игра «Точный расчет».	Знать правила игры. Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Совершенствование физических навыков. Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.
90	18	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Знать правила проведения эстафет; простые упр. с обручем. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и

			проведении подвижных игр.
91	19	Игра «Два мяча».	Знать правила игры; выполнять перестановки во время игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
92	20	Совершенствование игры «Два мяча».	Знать правила игры; выполнять перестановки во время игры; передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
93	21	Игра «рыбаки и рыбки».	Знать правила игры, прыжки через скакалку. Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч)			
94	1	Комплекс упражнений по бегу 30 метров.	Знать: технику бега; бег в колонне. Развивать скорость, выносливость. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
95	2	Эстафеты с бегом.	Знать: бег с ускорением; каким беговым шагом выполнять ускорение; передача эстафеты. Формирование потребности к ЗОЖ. Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
96	3	Челночный бег 3×10 м.	Знать технику челночного бега; ускорение с изменением направления. Развивать скорость, ловкость. Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.
97	4	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Знать технику ускорения на короткие дистанции; высокий

			старт; технику финиша. Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.
98	5	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега; как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.
99	6	Комплекс упражнений по прыжкам в длину с места *Жизненно важные движения и передвижения человека.*	Знать прыжки на месте; прыжки в движении; спрыгивание, запрыгивание; техника приземления. Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
100	7	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Знать прыжки со скакалкой на месте; в движении; прыжки со скакалкой в парах; игры со скакалкой. Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении. Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со прыжковых упражнений.
101	8	Метание малого мяча с места на дальность.	Знать технику выполнения метания малого мяча на дальность. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого

			мяча на дальность. Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102	9	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра «Метко в цель».	Знать технику выполнения метания малого мяча в цель; правила игры. Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 102 ч

Номер урока	Номер урока в теме	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)			
1	1	Знакомство с Физкультошей.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК. Развивать готовность к сотрудничеству, умение применять приемы пульсометрии, познакомиться с учителем и одноклассниками, различать допустимые и недопустимые формы поведения.
2	2	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма человека.	Знать особенности человеческого тела, функции отдельных органов и систем, понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость, значение этих качеств для человека. Развивать стремление к физическому совершенству. Бережное отношение к другим людям. Способы развития физических качеств. Понимание ценности человеческой жизни, понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; значение этих качеств для человека. Бережное отношение другим людям.
3	3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Знать организацию места занятий физическими упражнениями, безопасность выполнения физических упражнений, разновидности спортивного инвентаря и оборудования. Стремление к самостоятельному физическому совершенству. Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Взаимодействие с родителями. Формулировать свои цели. Бережно обращаться с инвентарём, Соблюдать требования техники безопасности к месту проведения.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)			
4	1	Ходьба различными способами.	Знать сочетание различных видов ходьбы, развитие координационных способностей. Проявлять

			дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Умение контролировать правильную осанку во время ходьбы выполнять простые команды. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения. Технически правильно выполнять способы ходьбы.
5	2	Сочетание различных видов бега в разминке.	Знать технику бега, бег строем или группой, на месте, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Пустое место». Формировать потребности к ЗОЖ. Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
6	3	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость.	Знать длину шага; каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию, понятия скорость и ускорение. Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр. Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. Уметь при необходимости уступать беговую дорожку. Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.
7	4	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Знать бег в коридорчике 30-40 см с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, ускорение. Стремление преодолевать себя. Умение контролировать скорость, ускоряться. Проявлять упорство и выносливость. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
8	5	Бег в чередовании с ходьбой до 6-8 мин.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бег, равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь выбрать нужный для тебя темп бега. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. Уметь

			через диалог разрешать конфликты.
9	6	Бег с преодолением препятствий.	Знать бег с высоким подниманием бедра, способы преодоления препятствий, приставными шагами, правым, левым боком вперёд. Стремление к физическому развитию. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.
10	7	Попрыгунчики	Знать прыжки на месте, прыжки на ногах поочерёдно, прыжки на скакалке. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Совершенствовать навыки в прыжках на скакалке. Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
11	8	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Знать прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; правила личной гигиены. Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня. Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию. Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
12	9	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	Знать технику выполнения прыжка в длину с места. Прыжки на заданное расстояние по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 120* с точным приземлением в квадрат. Стремление выполнить лучший свой прыжок. Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
13	10	Закрепление навыков прыжков.	Знать прыжки на двух ногах, через скакалку, игры с прыжками, эстафеты. Развивать координационные способности. Уметь выполнять прыжок на скакалке. Находить

			ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить. Объективно оценивать свои умения
14	11	Упражнения с малым мячом.	Знать метание мяча из-за головы левой и правой рукой, бросок и ловля мяча в парах через сетку, технику метания малого мяча на дальность. Развивать координационные способности. Осваивать двигательные действия при работе с малым мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
15	12	Бросок набивного мяча 1кг. Игра «Кто меткий?»	Знать двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд – вверх. Правила игры. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 ч)			
16	1	Зачем нужен режим дня?	Знать как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон, необходимость соблюдения режима. Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.
17	2	Простейшие закаливающие процедуры.	Знать значение закаливания, влияние на здоровье человека. Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. Контролировать свои действия. Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.
18	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Знать представление о физических нагрузках, как действуют физические упражнения на мышцы человека, как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса). Бережное отношение к своему здоровью. Необходимость отслеживания состояния здоровья. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Бережное отношение к другим

			людям.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 Ч)			
19	1	Правила поведения и безопасность.	Знать необходимость соблюдения правил игры, умение работать (играть) в команде. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Технически правильно выполнять двигательные действия. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
20	2	Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам»	Знать об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря, правила игры, уметь строиться в колонну, в шеренгу. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. Уметь играть в подвижные игры с бегом. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного», бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
21	3	Олимпийские игры, их история.	Знать историю развития физической культуры, Олимпийские виды спорта. Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Факты истории развития физической культуры. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
22	4	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	Знать организующие команды и приемы построения и перестроения, правила игры: «Кто быстрее», «пустое место», Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
23	5	Игра «Два мороза». Правила организации и проведения игр.	Знать правила игр, знать слова ведущих, менять скорость бега, координировать движения. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении Умение

			самостоятельно выработать стратегию игры. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Различать ситуации поведения в подвижных играх.
24	6	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, скоростно-силовых способностей	Знать правила игры, технику метания малого мяча на дальность с места. «Метко в цель», «Кто дальше бросит» Осваивать универсальные умения управлять эмоциями. Осваивать технику метания малого мяча. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Конусы, теннисные мячи, малые резиновые мячи.
25	7	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно–силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Знать правила игры «Салки – догонялки», Салки «Ноги – навесу», бег с ускорением и изменением направления. Проявлять координацию внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности подвижных игр.
26	8	Игра «Волк во рву», «Прыжки по полоскам».	Знать правила игры, прыжки на одной ноге, прыжки с поочерёдной сменой ноги. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Развивать выдержку, прыгучесть во время игры. Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.
27	9	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	Техника метания малого мяча в цель. Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель. Осваивать технику метания малого мяча. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
28	10	Правила проведения эстафет	Знать: линия старта, условия передачи эстафеты, техника безопасности при выполнении эстафет. Воспитывать в себе волю к победе. Совершенствовать бег с ускорением, развивать, ловкость, координацию. Взаимодействовать со

			сверстниками на принципах дружбы и толерантности. Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
29	11	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Знать ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол), броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Удары по воротам в футболе. Игра «Охотники и утки». Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения обручем. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
30	12	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту движений. Осваивать строевые команды. Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроках.
31	13	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность. Стремиться найти свою стратегию в игре. Проявлять положительные качества личности. Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
32	14	На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Знать правила игры, передачу мяча, броски и ловлю мяча. Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
33	15	На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико–тактическими взаимодействиями.	Знать правила игры, ориентироваться на игровом поле. Быстрый бег с изменением направления, «перестрелка», «борьба за мяч». Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе. Уметь контролировать скорость и менять направление при беге. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15 ч)			
34	1	На освоение ОРУ. Соблюдение техники безопасности	Совершенствование правила поведения и технику

		на уроках гимнастики.	безопасности на уроках гимнастики, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд., стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.
35	2	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Знать перестроение из шеренги в колонну и обратно. Кувырок назад, кувырок вперёд. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
36	3	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Знать правая, левая сторона, повороты под счёт, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Совершенствование осанки и координации. Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
37	4	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Знать ходьбу широким шагом, выпады, приседы и полуприседы Мост с помощью и самостоятельно. Развитие гибкости, ловкости. Знать технику выполнения двигательных действий. Находить ошибки, уметь их исправлять.
38	5	Освоение висов и упоров.	Совершенствовать упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги. на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в

			висе, поднимание ног в висе. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам и самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки.
39	6	Освоение навыков лазания и перелезания.	Знать лазание по канату в три приёма, лазание по наклонной скамейке. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействие в группах при самостоятельной работе. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
40	7	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Знать способы передвижения по гимнастической стенке. Проявлять внимание, ловкость, координацию. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
41	8	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Знать способы передвижения по гимнастической стенке. Проявлять внимание, ловкость, координацию. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
42	9	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну. (до 1м).	Знать способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Развивать внимание, ловкость, координацию движений. Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и

			характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
43	10	Опорные прыжки.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя и соскок взмахом рук. Проявлять выносливость, силу, координацию. Описывать универсальные действия при лазании по канату. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку в парах.
44	11	Совершенствование лазанья по канату	Знать технику лазанья по канату. Проявлять выносливость, силу, координацию. Описывать универсальные действия при лазании по канату. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.
45	12	Произвольное преодоление простых препятствий.	Уметь найти свой способ преодоления препятствий. Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. Уметь организовать самостоятельную деятельность. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. Технически правильно выполнять действия.
46	13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.). Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать работу по отделениям. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
47	14	На освоение строевых упражнений	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. Осваивать работу по отделениям. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.

48	15	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	Совершенствование: приставные шаги, подскоки, шаги польки. Элементы народных танцев. Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. Описывать технику выполнения танцевальных шагов. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Уметь корректировать свои действия и действия в группе. Музыкальное сопровождение.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (24 ч)			
49	1	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	Знать требования к одежде и обуви во время занятий на улице, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму. Персональный подбор лыжного инвентаря. Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
50	2	Попеременный двухшажный ход.	Знать как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды), способы передвижения на лыжах. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
51	3	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Знать перенос тяжести тела на месте, перенос тяжести тела в движении. Взаимодействие со сверстниками. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.
52	4	Попеременный двухшажный ход без палок.	Знать передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование усердия к занятиям. Объяснять технику. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
53	5	Попеременный двухшажный ход без палок.	Знать передвижение на лыжах, правила игры, менять направление движения на лыжах. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

			Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
54	6	Попеременный двухшажный ход без палок.	Знать передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню.
55	7	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Знать прохождение 2,5 км. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
56	8	Передвижение на лыжах.	Знать 2.5км. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
57	9	Попеременный духшажный ход.	Знать попеременный двухшажный ход. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
58	10	Повороты.	Знать технику поворота переступанием в движении с палками и без палок, правила игры, правила проведения эстафеты на лыжах. Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
59	11	Спуски с пологих склонов.	Знать менять направление движения на лыжах. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.
60	12	Спуски с пологих склонов.	Знать технику поворота в движении, как использовать

			изученные способы перемещения на лыжах. Развитие координации. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
61	13	Эстафеты на лыжах.	Знать правила лыжных эстафет, менять направление движения на лыжах, технику поворота в движении. Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
62	14	Эстафеты на лыжах	Знать технику спуска в высокой и средней стойке, подъем «лесенкой», правила игры. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.
63	15	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.
64	16	Попеременный двухшажный ход.	Знать правила игры, передвижение на лыжах, повороты переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов в движении. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками.
65	17	Общеразвивающие упражнения, стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, сохраняя равновесие. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.

66	18	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Знать передвижения на лыжах, изученным способом, повороты переступанием. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий.
67	19	Спуск с горы с применением торможения «плугом».	Знать технику. Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
68	20	Спуск с горы с применением торможения «плугом».	Знать технику. Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
69	21	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Совершенствовать высокую стойку, среднюю стойка, низкую стойку. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
70	22	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Совершенствование: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.
71	23	Торможение.	Знать способы торможения. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам. Технически правильно выполнять двигательные действия.
72	24	Торможение.	Знать способы торможения. Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать

			поддержку своим сверстникам. Технически правильно выполнять двигательные действия.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (21 ч)			
73	1	Бросок и ловля мяча на месте.	Знать ловля мяча на месте правила игры. Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.
74	2	Ловля мяча на месте в парах. Игра	Знать передача мяча от груди и ловля мяча в парах, правила игры « мини-баскетбол». Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.
75	3	Игра «Кто дальше бросит».	Знать дальний бросок мяча из-за головы, правила игры. Проявлять силовые качества и точность. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
76	4	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Знать передача мяча снизу на месте, бросок мяча снизу в цель, мини-баскебол, Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
77	5	Игра «Перестрелка».	Знать дальний бросок мяча из-за головы бросок мяча снизу в цель. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Оценивать

			приобретенные навыки владения мячом.
78	6	Передача мяча снизу, от груди, от плеча.	Знать передача мяча снизу, передача мяча от груди, передача мяча от плеча. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Совершенствование техники владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Оценивать приобретенные навыки владения мячом.
79	7	Ловля мяча на месте и в движении.	Знать специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча на месте, передача и ловля мяча в движении. Игра «Мяч ловцу». Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.
80	8	Игра «Не оступись».	Знать правила игры, уметь перемещаться по заданному расстоянию, уметь преодолевать препятствия. Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
81	9	Игра «Мяч по кругу».	Знать правила игры, передача и ловля мяча на месте, передача и ловля мяча в движении. Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
82	10	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Знать ведение мяча на месте правой, левой рукой, правила игры. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
83	11	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Знать ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой, правила

			игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Совершенствовать технику владения мячом. Управлять эмоциями во время игры. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
84	12	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Знать ведение мяча в беге правой, левой рукой. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. Осваивать технику владения мячом. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
85	13	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Знать ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге, правила игры. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой. деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
86	14	Ведение мяча в парах.	Знать ведение мяча в парах, передача и ловля мяча в движении в парах, правила игры. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
87	15	Игра «У кого меньше мячей».	Знать правила игры, передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
88	16	Эстафеты с элементам ловли, передачи и ведением мяча.	Знать передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные

			умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
89	17	Игра «Точный расчет».	Знать правила игры. Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Совершенствование физических навыков. Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.
90	18	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Знать правила проведения эстафет, простые упр. с обручем. Стремиться к победе в игре. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
91	19	Игра «Два мяча»	Знать правила игры, выполнять перестановки во время игры, передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во игры.
92	20	Совершенствование игры «Два мяча».	Знать правила игры, выполнять перестановки во время игры, передача и ловля мяча через сетку. Стремиться к победе в игре. Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
93	21	Игра «Рыбаки и рыбки».	Знать правила игры, прыжки через скакалку. Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. Освоение новых двигательных действий. Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч)			
94	1	Бег по размеченным участкам дорожки.	Знать бег с изменением направления, бег в колонне. Развивать скорость, выносливость. Описывать технику

			выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
95	2	Эстафеты с бегом.	Знать бег с ускорением, каким беговым шагом выполнять ускорение, передача эстафеты. Формирование потребности к ЗОЖ. Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
96	3	Челночный бег 3*10 м.	Знать технику челночного бега, ускорение с изменением направления. Развивать скорость, ловкость. Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.
97	4	Бег с ускорением от40 до 60м.	Знать технику ускорения на короткие дистанции, высокий старт, технику финиша. Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
98	5	Равномерный, медленный бег до 6-8 мин.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега, как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых. Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий. Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
99	6	Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения	Знать прыжки на месте, прыжки в движении,- спрыгивание,

		и передвижения человека	запрыгивание, техника приземления. Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
100	7	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Знать прыжки со скакалкой на месте, в движении, прыжки со скакалкой в парах, игры со скакалкой. Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.
101	8	Метание малого мяча с места на дальность.	Знать технику выполнения метания малого мяча на дальность. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102	9	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Знать технику выполнения малого мяча в цель, правила игры. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.