

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»**



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Терновская ООШ»
_____ Селифанова А.И.
Приказ № 172
«26» июня 2020 г.

**Рабочая программа по
физической культуре
(уровень начального общего образования)**

«Рассмотрено»

на заседании МС МБОУ
«Терновская ООШ»
Протокол № 10 от
«29» мая 2020 г.

«Согласовано»

заместитель директора
МБОУ «Терновская ООШ»
_____ Степкина С.Ю.
«29» мая 2020 г.

«Принято»

на заседании
педагогического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
Протокол № 13 от
«20» июня 2020 г.

Составитель:
учитель физической культуры
Власов Павел Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в обновлённом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), программы воспитания, «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений "Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы." (В. И. Лях. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2019).

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчета 3 часа в неделю, с 2 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю. Один час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» реализуется за счет часов внеурочной деятельности с 2 по 4 класс.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

Предполагаемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные

У учащихся будут сформированы:

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

Учащиеся получат возможность для формирования:

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

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Содержание тем учебного предмета, курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. 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 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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая

комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание

и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка . Бег и ходьба на лыжах по пересечённой местности. Равномерный бег (3 -6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега, дистанция, здоровье.

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

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

На материале спортивных игр:

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Содержание тем учебного предмета, курса 2 класс

Знания о физической культуре:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Точный расчёт», «Исправь ошибку», «Смена мест», «Соблюдай равновесие и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Быстро по своим местам», «Кот и мыши», «Космонавты», «Кто дальше?», «Попрыгунчики - воробушки» и др.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч соседу» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Играй, играй, мяч не теряй» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики

В программный материал 2 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега,

метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Лыжная подготовка

Экипировка лыжника, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ходы, скользящий шаг, подъём на склон лесенкой и ёлочкой, спуск в низкой стойке.

Содержание тем учебного предмета, курса 3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного предмета, курса 4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

- б) остановка мяча ногами, отбор мяча.
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.
- 5. Бег по пересеченной местности.
- 6. Равномерный бег до 6 мин.
- 7. Кросс до 1 км.
- 8. Бег с преодолением препятствий.
- 9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Цифровые электронные образовательные ресурсы

- 1) Министерство просвещения (<https://edu.gov.ru>)
- 2) Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru>)
- 3) «InternetUrok.ru» (<https://home-school.interneturok.ru>)
- 4) Яндекс.Учебник (<https://education.yandex.ru/home/>)
- 5) Список электронных учебников (<https://digital.prosv.ru/>)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основной деятельности ученика
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2.	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.
3.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов», «Слушай сигнал». Развитие скоростных качеств.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
4.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
5.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
7.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
8.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод», «Бросай поймай». Развитие координации.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.

9.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	<p>Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению</p>
10.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	
11.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	
12.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	
13.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	
14.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	
15.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки», «Через холодный ручей».	
16.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	
17.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Передвижения по гимнастической стенке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	
18.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	
19.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	
20.	Урок – соревнование Перелезание через гимнастического коня. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	

		упражнений по строевой подготовке.
21.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические комбинации. Подвижная игра «Охотники и утки», «Парашютисты».	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
22.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
23.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
24.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
25.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
26.	Урок – игра. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
27.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
28.	Инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
29.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
30.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Разучивание	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

	скользящего шага.		
31.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Передвижение скользящим шагом.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
32.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
35.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
36.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		
37.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		
38.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».		
39.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
40.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
41.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.		
42.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
43.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
44.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.		
45.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».		
46.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
47.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
48.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».		
49.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».		
50.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).		

51.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	
52.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». Инструктаж по ОТ и ТБ во время прыжка в длину.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча
53.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	
54.	Прыжки в длину с разбега.	
55.	Бег. Метание на дальность.	
56.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	
58.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
59.	Кроссовая подготовка.	
60.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	
61.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
62.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	
64.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	
65.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основной деятельности ученика
1	Инструктаж по ОТ и ТБ: <i>в подвижных играх</i> . Оказание первой помощи. Игры с мячом "Мяч соседу".	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Разучивание низкого старта с последующим ускорением Игры с элементами строя "Быстро по своим местам", "Класс, смирно!" Сдача контрольного норматива на выносливость (1000 м).	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3	Закрепление низкого старта с последующим ускорением. Бег 30 м. с высокого старта. Игры с ходьбой и бегом *Космонавты. Сдача контрольного норматива на гибкость (наклон вперед из положения сидя).	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
4	Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Бег 30 м. с высокого старта. Передвижения в колонне по 1и2. Упражнения на внимание *Слушай сигнал. Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
5	Спортивный марафон . Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Подтягивание на перекладине. Бег 800 м в равномерном темпе без учета времени. Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
6	Челночный бег 3×10 м. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Игры с прыжками *Попрыгунчики-воробушки. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

7	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Игры с прыжками *Салки в приседе.	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику бросков большого мяч. Осваивать технику прыжковых упражнений.
8	Подвижные игры на материале спортивных игр. Разучивание остановки катящегося мяча. Игры с бегом и ходьбой *У медведя во бору, * Волк во рву.	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
9	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр. Совершенствование остановки катящегося мяча. Игры с большими мячами *Мяч соседу.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
10	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Подвижные игры со скакалками *Зеркало.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
11	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Прыжки в длину с места (повторение). Игры со скакалками*Удочка под ногами.	Осваивать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
12	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Игры с бегом *Догони свою пару.	
13	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Игры с ходьбой и бегом *Бег за флажками.	
14	Урок-путешествие Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Теория «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды». Игры с бегом *Гуси-лебеди.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Осваивать упражнения на ловкость и координацию.
15	Урок-соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Метко в цель -	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков. Научиться общаться и

	соревнования	взаимодействовать в игровой деятельности.
16	Инструктаж по ОТ и ТБ (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики). Игры с бегом и прыжками *Волк во рву.	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
17	Урок- игра, соревнование, народные игры. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием. Игры *Гуси – лебеди, *Точный расчёт.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
18	Прыжки со скакалкой за 30 секунд. Эстафетный бег со скакалкой. Игры для формирования правильной осанки *Исправь осанку.	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой
19	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м). Чья «березка» лучше. Полоса препятствий. Игры с элементами строя *Смена мест.	Освоить технику лазания по канату. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по канату. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
20	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики). Разучивание кувырка вперед. Игры с лазаньем *Ловля обезьян.	Освоить технику кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
21	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Игра с бегом*Догони свою пару.	Освоить технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
22	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра с бегом *Салки - выручалки.	Освоить технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках, с гимнастической скакалкой. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
23	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Сдача контрольного норматива – кувырок вперед. Игры *Соблюдай	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках, с гимнастической скакалкой. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,

	равновесие, *Угадай, чей голосок?	выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
24	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики *Не дай обручу упасть. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках согнув ноги.	Освоить упражнения на развитие гибкости. Отбирать и составлять комплексы упражнений на развитие гибкости для утренней зарядки и физкультминуток. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
25	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперёд из стойки на лопатках. Игра на внимание *Запрещённое движение.	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Выявлять ошибки при выполнении переката вперёд и стойки на лопатках.
26	Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Сдача контрольного норматива – перекат вперёд, в сторону. Игра с прыжками *Удочка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд, лазанья на гимнастической стенке. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.
27	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения. Сдача контрольного норматива – кувырок в группировке вперёд. Игры со скакалками *Пробеги под скакалкой.	Осваивать технику кувырка в группировке вперед. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в группировке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
28	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения. Игры с бегом Два мороза	
29	Урок- игра , соревнование. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами. Ястреб, наседка и цыплята	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
30	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Развитие ловкости, координации *Преодолей лабиринт	Осваивать технику полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Выявлять характерные ошибки в выполнении полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
31	Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Игры с бегом "Два мороза"	
32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	Осваивать технику полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Выявлять характерные

	Упражнения на нивеи переключении – вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Народные игры.	ошибки в выполнении полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
33	Урок- игра , соревнование. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами. *Мы весёлые ребята Эстафеты с предметами	
34	Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения уроков на свежем воздухе в зимнее время. Оказание первой помощи при обморожениях, ушибах, вывихах. Разучивание ступающего шага. Укладка лыж, надевание креплений. Игры с бегом Два мороза	Объяснить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать технику ступающего шага. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
35	Закрепление ступающего шага. Укладка лыж, надевание креплений. Лыжные гонки до 500 м. Игровые упражнения *Аист, маятник; зайчик.	
36	Укладка лыж, надевание креплений. Лыжные гонки до 500 м. Сдача контрольного норматива – ступающий шаг. Игра с бегом на лыжах *Пустое место	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
37	Урок- игра , соревнование. ОРУ с лыжными палками. *Прокати снежный ком, *Кто быстрее.	Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 1000 м. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
38	ОРУ с лыжными палками. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м. Игровые упражнения: самокат	
39	Одновременный одношажный двухшажный ходы. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м. Игровые упражнения *Самолёт, аист, собери флажки	Осваивать технику одновременного одношажного двухшажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного одношажного двухшажного хода. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
40	Урок- игра , соревнование. «Кто дальше уедет после спуска»	
41	Одновременный одношажный двухшажный ходы (учёт). Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м. Игровые упражнения *Чей веер лучше	

42	Передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м. Игровые упражнения Маятник, самокат	Осваивать технику передвижения скользящим шагом без палок. Выявлять характерные ошибки в технике скользящим шагом без палок. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 1000 м. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
43	Урок- игра , соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	
44	Подъём на склон лесенкой и ёлочкой. Сдача контрольного норматива –передвижение скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м.	Осваивать технику подъёма на склон лесенкой и ёлочкой и спуска. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъёма на склон лесенкой и ёлочкой и спуска. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъёмов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
45	Урок- игра , соревнование. «Кто дальше уедет после спуска». *Стреляющий лыжник	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
46	Сдача контрольного норматива – подъём на склон лесенкой и ёлочкой. Спуски в низкой стойке без палок. Эстафеты с бегом и метанием снежков	Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 1000 м. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
47	Сдача контрольного норматива – спуск в низкой стойке без палок. Прохождение в медленном темпе дистанции до 1000 м. Эстафеты с бегом и метанием снежков	
48	Урок- игра , соревнование. Эстафета лыжников 4х50м. Сдача контрольного норматива – прохождения в медленном темпе дистанции до 1000 м.	
49	Народные игры. «Гуси – лебеди», «Кто быстрее взойдёт на гору?». Игры на внимание и быстроту Гонка мячей в колоннах	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательнойгим-настилки. Освоить упражнения на внимание. Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Осваивать технику передачи мяча в колоннах и шеренге, броска мяча в корзину. Осваивать техника выполнения бега с ускорением.
50	Урок- игра , соревнование. Игры и эстафеты с мячами. Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
51	Игры и эстафеты с мячами. Броски в корзину с места. Передача мяча в шеренге, в колонне	
52	Урок- игра , соревнование «Стремительные передачи» Броски в корзину с места (попади в напольную корзину)	

53	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. *Мяч капитану, *Броски в корзину на бегу	
54	Инструктаж по ОТ и ТБ при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Игры и эстафеты с мячами. *Прыжки с мячом, *У кого меньше мячей. Медленный бег (800-1000 м.). ОРУ типа зарядки.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>
55	Метание малого мяча на дальность способом «из – за головы». Игры с бегом *Волк во рву. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Медленный бег (800-1000 м.). ОРУ типа зарядки.	
56	Совершенствование метания малого мяча на дальность способом «из – за головы». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Медленный бег (800-1000 м.) Игра с бегом *Белые медведи.	
57	ОРУ типа зарядки. Учёт метания малого мяча на дальность способом «из – за головы». Учёт остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с мячами *Играй, играй, мяч не теряй.	
58	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку. Медленный бег (800-1000 м.). Челночный бег 3×10 м. Бег с изменением темпа.	
59	ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег (800-1000 м.). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры с мячом *Мяч соседу.	<p>Осваивать упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой и скакалкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм. Осваивать технику обводки стоек. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 1000 м. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.</p>
60	Урок- игра, соревнование. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание обводки стоек. «Быстрее к названному предмету»	
61	Закрепление обводки стоек. ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с мячами *Мяч среднему, *Мяч соседу	
62	Совершенствование обводки стоек.	

	ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с мячами *Бросок мяча в колонне	
63	Эстафеты с ведением и броском. Учёт обводки стоек. ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег (800-1000 м.). Игра на внимание *Совушка	
64	ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с прыжками *Лиса и куры. Игры с метанием *Метко в цель.	Осваивать упражнения со скакалкой, с метанием мяча и технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой и малым мячом. Освоить игры с использованием малого мяча. Продemonстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
65	ОРУ с гимнастической скакалкой. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с ходьбой и бегом *Салки с бегом, *Попробуй, догони, *Мышеловка. Сдача контрольного норматива на гибкость (наклон вперед из положения сидя).	
66	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). ОРУ с мячами. Игровые упражнения с метанием *Кто дальше.	Продemonстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива. Соблюдать правила техники безопасности при работе с малым мячом. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
67	Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Игры с бегом *Горелки	Продemonстрировать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами. Излагать правила и условия проведения игр. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
68	Урок- игра, соревнование. Соревнования *Кто быстрее. Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м).	Продemonстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основной деятельности ученика
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ: <i>во время занятий легкой атлетикой.</i> Понятия темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья. Равномерный медленный бег до 5 минут. Игра «Быстро по местам».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Спортивный марафон. Повторение элементов строя. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Зачёт – бег до 6 минут. Игры «Быстро по местам», «Пятнашки»	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Прыжки в длину с разбега. Зачёт - наклон вперед из положения сидя. Игры «Быстро по местам», «Пятнашки»	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Метание мяча на дальность с места. Бег 1000м. Игры «Встречная эстафета с палочкой»	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику прыжковых упражнений.
5	Повторение элементов строя. Строевые упражнения. ОРУ прыжковые (различные многоскоки). Метание мяча на дальность с места. Равномерный бег до 12 минут. Зачёт – подтягивание. Игры «Ястреб и утки», «Светофор»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, метании мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, подтягивании.
6	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. ОРУ типа зарядки. Игра «Ястреб и утки»	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
7	Повторение элементов строя. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Зачёт -бег 30 м. Игра «С	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по

	кочки на кочку»	сигналу учителя. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
8	Повторение элементов строя. Строевые упражнения. Кросс. ОРУ со скакалками. Игра «Караси и щука»	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику прыжковых упражнений.
9	Содержание комплекса зарядки. Строевые упражнения. Зачёт - прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров»	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику прыжковых упражнений.
10	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Зачёт - челночный бег 3x10 м. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
11	Урок-игра по подвижным играм. Игры «Караси и щука», «Волк во рву». Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении подвижных игр.	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
12	Дать знания о правилах организации игры «Перестрелка». Обучение игре «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
13	Обучение игре «Прыжки по полосам». Закрепление игр «Удочка», «Волк во рву»	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику ведения мяча.
14	Закрепление игры «Прыжки по полосам». Обучение играм «Гонка мячей по кругу» и «Мини-гандбол». Броски по воротам с 3-4 м. Совершенствование игр «Удочка», «Волк во рву»	
15	Обучение игре «Овладей мячом». Закрепление игры «Вызови по имени»	
16	Влияние подвижных игр на работоспособность школьников. Закрепление игр «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мини – гандбол»	
17	Обучение игре «Мяч ловцу». Закрепление и совершенствование игр «Подвижная цель», «Овладей мячом»	
18	Обучение игре «Охотники и утки». Закрепление и совершенствование игр «Мяч ловцу», «Мяч водящему» и «Подвижная цель»	
19	Инструктаж по ОТ и ТБ при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Игры и	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при

	эстафеты с мячами. *Прыжки с мячом, *У кого меньше мячей. Медленный бег (800-1000 м.). ОРУ типа зарядки.	метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Развивать физические качества.
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игры с бегом *Волк во рву. Медленный бег (800-1000 м.). ОРУ типа зарядки.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
21	ОРУ типа зарядки. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с мячами *Играй, играй, мяч не теряй.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить упражнения на внимание. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.
22	Урок – игра. Влияние физических упражнений на осанку. Передвижение противоходом, по диагонали, змейкой. ОРУ с кубиками. Лазание по канату (техника, метры). Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Игра «Замри»	Освоить технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
23	Передвижение противоходом, по диагонали, змейкой. Ходьба по бревну (до 1 м). Повторение кувырка в сторону, стойки, на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке вперед и назад. Игра «Замри»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
24	Урок - игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. Игры «Летел лебедь», «Замри»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
25	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; Перелезание через бревно, коня. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
26	Урок - игра, соревнование. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Соревнование Чья «березка» лучше. Полоса препятствий.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
27	Построение в две шеренги, из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты в группировке вперед и назад. Игра «Дружные пары».	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих

		упражнений на организм.
28	Урок - игра, соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. Игры «Летел лебедь», «Волк во рву»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
29	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через коня, бревно. Игра «Парашютисты»	Соблюдать правила техники безопасности при лазании по гимнастической скамейке и стенке. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.
30	Урок - соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Игра «Угадай кто?». Танцевальные упражнения – русский медленный шаг	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
31	ОРУ с набивным мячом 1 кг. Ходьба по бревну (до 1 м). Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Игра «Ловля обезьян»	Освоить упражнения с набивными мячами, ходьбу по бревну, повороты на носках и одной ноге. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
32	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. ОРУ с набивным мячом 1 кг. Лазание по наклонной скамейке на коленях. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Игра «Соблюдай равновесие»	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в группировке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
33	Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Стойка на лопатках Из положения на спине мост. Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки	Освоить ходьбу приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении танцевальных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
34	Урок - игра. Развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия. Эстафеты с предметами.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
35	Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения уроков на свежем воздухе в зимнее время. Оказание первой помощи при обморожениях, ушибах, вывихах. Укладка лыж, надевание креплений. Игры с бегом Два мороза	Объяснить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
36	Повторение техники ступающего шага. Укладка лыж, надевание креплений. Лыжные гонки до 500 м.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества.

	Игровые упражнения *Аист, маятник; зайчик.	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
37	Укладка лыж, надевание креплений. Лыжные гонки до 500 м. Контрольное упражнение – ступающий шаг. Игра с бегом на лыжах *Пустое место	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
38	Урок- игра, соревнование. ОРУ с лыжными палками. *Прокати снежный ком, *Кто быстрее.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.
39	ОРУ с лыжными палками. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе дистанции до 2 км. Игровые упражнения *Аист, маятник; зайчик.	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
40	ОРУ с лыжными палками. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 1000 м с равномерной скоростью. Игровые упражнения: самокат	Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
41	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью. Игровые упражнения *Самолёт, аист, собери флажки	Осваивать технику попеременного двухшажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода.
42	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
43	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью Игровые упражнения *Чей веер лучше	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
44	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью. Игровые упражнения Маятник, самокат	Осваивать технику передвижения скользящим шагом без палок. Выявлять характерные ошибки в технике попеременнодвухшажного хода. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км.
45	Урок- игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
46	Подъём на склон лесенкой. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью.	Осваивать технику подъёма на склон лесенкой и спуска. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъёма на склон лесенкой и спуска.
47	Контрольное упражнение –подъём на склон лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Эстафеты с бегом и метанием снежков	Проявлять координацию при выполнении спусков и подъёмов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
48	Спуски в высокой и низкой стойке.	

	Прохождение в медленном темпе дистанции до 2 км. Эстафеты с бегом и метанием снежков	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества.
49	Урок- игра , соревнование. Эстафета лыжников 4х50м. Контрольное упражнение –прохождения в медленном темпе дистанции до 2000 м.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
50	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении подвижных игр. Народные игры. «Гуси – лебеди». Игры на внимание и быстроту Гонка мячей в колоннах	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Освоить упражнения на внимание. Развивать физические качества.
51	Урок- игра , соревнование. Игры и эстафеты с мячами. Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах).	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Осваивать технику передачи мяча в колоннах и шеренге, броска мяча в корзину, Осваивать техника выполнения бега с ускорением.
52	Игры и эстафеты с мячами. Броски в корзину с места. Передача мяча в шеренге, в колонне	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.
53	Урок- игра , соревнование «Стремительные передачи» Броски в корзину с места (попади в напольную корзину)	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
54	Игры и эстафеты с мячами. Передача мяча в шеренге, колонне. «Мини – баскетбол»	
55	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. «Мини – баскетбол»	
56	Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку. Медленный бег (800-1000 м.). Челночный бег 3×10 м. Бег с изменением темпа.	Осваивать упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой и скакалкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.
57	Бег с переменной скоростью. ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег (800-1000 м.). Игры с мячом *Мяч соседу, Борьба за мяч.	Осваивать технику обводки стоек. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
58	Урок- игра , соревнование. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание обводки стоек. «Быстрее к названному предмету»	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

		<p>Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p>Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.</p>
59	<p>Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий легкой атлетикой. Дыхание при ходьбе и беге. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Медленный бег до 1 мин. Зачёт - челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Продемонстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Осваивать бег по пресеченной местности.</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции</p>
60	<p>Урок игра, соревнование. Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости. Зачёт - наклон вперед из положения сидя.</p>	<p>Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.</p>
61	<p>Зачёт - прыжок в длину с места. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Игры с бегом *Горелки</p>	<p>Продемонстрировать скоростно-силовые способности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами.</p> <p>Излагать правила и условия проведения игр.</p> <p>Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.</p>
62	<p>ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Зачёт – 6 – минутный бег. Игры с прыжками *Лиса и куры.</p>	<p>Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
63	<p>Из истории развития русской лапты. Правила техники безопасности на занятиях русской лаптой. Повторение стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед «Лапта с перебежками»</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Русская лапта», «Футбол».</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Уметь передавать мяч партнеру и принимать его целенаправленно.</p>
64	<p>«Лапта по упрощенным правилам» Повторение передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая).</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
65	<p>Совершенствование навыков игры в «Русскую лапту»</p>	<p>Выявлять и характеризовать ошибки при игре.</p> <p>Осваивать навыки подачи мяча и развитие координационных и скоростно-силовых способностей</p>
66	<p>Из истории развития футбола. Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Удар ногой с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу.</p>	
67	<p>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Удар ногой с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».</p>	

68	Удар ногой по катящемуся мячу в горизонтальную полосу: ш-1,5м, д - до 7-8 м. Игра «Точно в цель».	
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основной деятельности ученика
1	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий легкой атлетикой. Понятия темп, длительность бега. Игра «Быстро по местам»	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Спортивный марафон. Равномерный медленный бег до 6-8 минут. ОРУ со скакалкой. Зачет – бег до 6 минут. Игры «Быстро по местам», «Пятнашки»	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Зачёт -наклон вперед из положения сидя. Игры «Быстро по местам», «Пятнашки»	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
4	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Метание теннисного мяча с места. Игры «Встречная эстафета с палочкой»	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику прыжковых упражнений.
5	ОРУ прыжковые (различные многоскоки). Метание мяча на дальность с места. Равномерный бег до 12 минут. Зачет –подтягивание. Игры «Пустое место»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, метании мяча. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений, прыжков. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений, подтягивании.
6	Урок-игра. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
7	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления). ОРУ типа зарядки. Зачет -бег 30 м. Игра «Прыжки по полосам»	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Соблюдать правила техники безопасности при

		выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
8	Бег с ускорением от 40 – 60 м). Прыжки с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90- 120 и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега. Игра «Волк во рву»	Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику прыжковых упражнений.
9	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Зачет - прыжок в длину с места. Игра «Вызов по имени»	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать технику прыжковых упражнений.
10	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Зачёт - челночный бег 3х10 м. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
11	Урок-игра по подвижным играм. Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Инструктаж по ОТ и ТБ по физической культуре при проведении подвижных игр.	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
12	Организация игры «Удочка», «Охотники и утки». Совершенствование игры «Перестрелка».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
13	Урок-соревнование по подвижным играм. Игра «Удочка», «Снайперы».	Осваивать технику ведения мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
14	Закрепление игры «Прыжки по полосам». Обучение играм «Гонка мячей по кругу» и «Мини-гандбол». Броски по воротам с 3-4 м. Совершенствование игр «Удочка», «Волк во рву»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
15	Урок-игра с элементами подвижных игр. Обучение игре «Вызови по имени»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
16	Влияние подвижных игр на работоспособность школьников. Закрепление игр «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мини – гандбол»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
17	Урок-игра с элементами подвижных игр. Обучение игре «Подвижная цель», «Мини – баскетбол»	
18	Обучение игре «Мяч ловцу». Закрепление и совершенствование игр «Подвижная цель», «Овладей мячом»	
19	Урок-соревнование с элементами подвижных игр: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Борьба за мяч»	
20	Инструктаж по ОТ и ТБ при	Описывать технику метания малого мяча.

	выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Игры с ведением мяча. Равномерный медленный бег до 6 – 8 минут. ОРУ типа зарядки	Осваивать технику малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
21	Урок- игра. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. Осваивать бег по пересеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Равномерный медленный бег до 6 – 8 минут. Игры с ведением мяча	Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
23	Урок – игра. Влияние физических упражнений на осанку. Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», рапорт учителю, повороты кругом, на месте, расчёт по порядку. Инструктаж по технике безопасности по физической культуре на уроках гимнастики с основами акробатики»	Различать и выполнять строевые команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» Освоить упражнения на внимание. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.
24	Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Замри»	Освоить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
25	Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема. Контрольное упражнение - стойка на лопатках Игры «Пятнашки»	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
26	Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Пятнашки»	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Выявлять ошибки при выполнении переката вперёд и стойки на лопатках, моста
27	Мост с помощью и самостоятельно. ОРУ с кубиками. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
28	Перестроение из одной шеренги в 3 уступами, из колонны по одному в колонну по 3, по 4 с поворотом в движении. ОРУ с гимнастическими	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.

	палками. Игра «Дружные пары».	Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.
29	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.	
30	Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с мячами	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.
31	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. ОРУ с набивными мячами	Освоить упражнения с набивными мячами, ходьбу по бревну, повороты на носках и одной ноге. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в группировке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
32	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке виспрогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Игра «Ловля обезьян»	Освоить упражнения - вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
33	Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке Игра «Соблюдай равновесие»	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в группировке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
34	Урок - соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания. Соревнование Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.
35	Урок - игра. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с предметами.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в играх.

36	Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения уроков на свежем воздухе в зимнее время. Оказание первой помощи при обморожениях, ушибах, вывихах. Укладка лыж, надевание креплений. Игры с бегом Два мороза	Объяснить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
37	Попеременный двухшажный ход. Игровые упражнения *Аист, маятник; зайчик	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
38	Укладка лыж, надевание креплений. Лыжные гонки до 500 м. Повороты переступанием в движении. Игра с бегом на лыжах *Пустое место	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км
39	ОРУ типа зарядки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Игры *Аист, маятник; зайчик.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
40	ОРУ с лыжными палками. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью. Игровые упражнения: самокат	Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
41	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью. Игровые упражнения *Самолёт, аист, собери флажки	Осваивать технику попеременнодвухшажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременнодвухшажного хода. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
42	Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2,5 км с равномерной скоростью Игровые упражнения *Чей веер лучше	Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
43	Торможение «плугом» и упором. Игровые упражнения Маятник, самокат	Осваивать технику передвижения скользящим шагом без палок. Выявлять характерные ошибки в технике попеременнодвухшажного хода.
44	Урок- игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?»).	Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
45	Подъём на склон лесенкой, ёлочкой. Передвижение в медленном темпе дистанции до 2 км с равномерной скоростью.	Осваивать технику подъёма на склон лесенкой и спуска. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъёма на склон лесенкой и спуска.
46	Урок- игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска». *Стреляющий лыжник	Проявлять координацию при выполнении спусков и подъёмов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
47	Контрольное упражнение – подъём на склон лесенкой. Спуски с пологих склонов. Эстафеты с бегом и метанием	Соблюдать дисциплину и правила техники

	снежков	безопасности при ходьбе на лыжах. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
48	Урок- игра , соревнование. Эстафета лыжников 4х50м. Контрольное упражнение – прохождения в медленном темпе дистанции до 2,5 км	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Освоить упражнения на внимание.
49	Инструктаж по ОТ и ТБ по физической культуре при проведении подвижных игр. Народные игры. «Гуси – лебеди». Игры на внимание и быстроту Гонка мячей в колоннах	Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. Осваивать технику передачи мяча в колоннах и шеренге, броска мяча в корзину, Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
50	Урок- игра , соревнование. Игры и эстафеты с мячами. Гонка мячей в колоннах (стоя, сидя, лицом друг к другу в парах).	Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
51	Игры и эстафеты с мячами. Броски в корзину с места. Передача мяча в шеренге, в колонне	
52	Урок- игра , соревнование «Стремительные передачи» Броски в корзину с места (попади в напольную корзину)	
53	Игры и эстафеты с мячами. Передача мяча в шеренге, колонне. «Мини – баскетбол»	
54	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. «Мини – баскетбол»	
55	Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку. Равномерный медленный бег. Челночный бег 3х10 м. Бег с изменением темпа.	Осваивать упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой и скакалкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм. Осваивать технику обводки стоек.
56	Бег с переменной скоростью. ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег. Игры с мячом *Мяч соседу, Борьба за мяч.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Проявлять качества силы, координации, выносливости при прохождении в медленном темпе дистанции до 2 км.
57	Урок- игра , соревнование. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание обводки стоек. «Быстрее к названному предмету»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

		Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
58	Инструктаж по ОТ и ТБ во время занятий легкой атлетикой. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Зачет - челночный бег 3x10 м.	Продемонстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции
59	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Зачет - подтягивание	Продемонстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива. Излагать правила и условия проведения игр. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.
60	Зачет - прыжок в длину с места. ОРУ с мячами. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад	Продемонстрировать скоростно-силовые способности. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячами. Излагать правила и условия проведения игр. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
61	Урок- игра , соревнование. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом Соревнования *Кто быстрее. Зачет - бег 30 м.	Продемонстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции
62	ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Зачет – 6 – минутный бег. Игры с прыжками *Лиса и куры.	Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
63	Из истории развития русской лапты. Правила техники безопасности на занятиях русской лаптой. Повторение стоек подающего, игроков в поле, перемещений лицом, боком, спиной вперед «Лапта с перебежками»	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Русская лапта», «Футбол», «Яджент». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.
64	«Лапта по упрощенным правилам». Повторение передач мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачи мяча (низкая, средняя, высокая).	Уметь передавать мяч партнеру и принимать его целенаправленно. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры. Определять ситуации, требующие применения правил
65	Из истории развития футбола. Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях по футболу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Удар ногой с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу.	предупреждения травматизма. Выявлять и характеризовать ошибки при игре. Осваивать навыки подачи мяча и развитие координационных и скоростно-силовых способностей
66	Урок – игра «Футбол по упрощенным правилам».	
67	Выполнение ударов по воротам. Игра в футбол	
68	Урок – игра. Игра в футбол	