

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Коми
Управление образования Администрации муниципального района "Удорский"
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Благоевская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО Руководитель МО Шабалина Н.Н. 30.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Мишутина С.С. 30.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Барышева Г.В. 01-18/197 от 31.08.2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования и на основе ООП ООО, на основе Примерной программы учебных предметов

пгт. Благоево 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования

в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков,

реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе (2 часа в неделю) — 66 ч, во 2-4 классе (2 часа в неделю) 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения. Часы темы «Плавания» заменены на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,

перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Акробатические комбинации. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий

с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.
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.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

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

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча, бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

в 1 классе (2 часа в неделю) — 66 ч, во 2-4 классе (2 часа в неделю) 68 ч., всего 270ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими ¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

<p>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>	<p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>

<p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.</p> <p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
<p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности.</p> <p>Рекомендации, как беречь нервную систему.</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания.</p> <p>Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>

<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>
<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>

<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание

1—2 классы

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>

<p>естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных</i></p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

<p><i>способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
<p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как и в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 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. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180⁰, по разметкам; в длину с места, стоя</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по</p>

<p>лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков);тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см;чередование в длину прыжков с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120⁰ и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p>	<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнение прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>
<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками с осаливанием на площадке небольшого размера.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая, (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её</p>

<p>положения стоя грудью в направления метания, левая, (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>

<p>1-2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающее упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стоя на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнение в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на</p>	<p>Описывают состав содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждает появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>
---	---

<p>коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p>
<p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90⁰; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p>
<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по</p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

<p>звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p>
<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</i></p>	
<p>3-4 классы</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</i></p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</i></p>	<p>Описывают состав содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p><i>Освоение навыков лазанья и перелазанья, развития координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p>	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>	<p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колени, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90⁰ и 180⁰; опускание в упор стоя на колени (правом, левом).</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг галопа и в польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; построение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!»;</p>	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p> <p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1-2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развития скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метание на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i></p>	<p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые команды.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>
---	---

<p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Мягко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила отбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
---	--

<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски поворотом с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i></p>	<p>Применяют правила отбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развития способностей дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом». «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>
<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</i></p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p>Жизненно важное умение <i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

<p>Все на лыжи! <i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1-2 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3-4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Твои физические способности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты,</p>

<p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет.</p>
<p>Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

Учебно – тематическое планирование

Класс: 1

Предмет: физическая культура (Лях В.И)

Часов в неделю: 2 часа

Часов в год: 66 часов

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика (10часов)						
1/1	Инструктаж по ТБ. Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловушки».	1	Построение Т.Б Беседа Бег ОРУ Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П - Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К - Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.
2/1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Уметь правильно, выполнять бег с ускорением, ходьбу с высоким подниманием бедра.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.

					и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3/3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Построение Ходьба Бег ОРУ Игра	Уметь правильно ходить на носочках, вытягивать их.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность.	Знать разновидности ходьбы на носочках.
4/4	Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь правильно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра и на носочках.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность.	Знать технику выполнения ходьбы с высоким подниманием бедра.
5/5	Бег с ускорением. П.т: бег 30, 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Знать технику ускорения и бега на короткие дистанции

					Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	
6/6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. П.Т: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
7/7	Прыжки с продвижением вперед. П.т: наклоны туловища вперед. ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг друга Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
8/8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на дальность.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

9/9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на заданное расстояние.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
10/10	Метание малого мяча в цель из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Техника отжимания	1	Построение Беседа Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на заданное расстояние. Уметь находить ошибки в технике выполнения отжиманий.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Кроссовая подготовка (5 часов)						
11/1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	1	Построение Беседа Бег ОРУ Чередование ходьбы и бега Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
12/2	Равномерный бег (4	1	Построение Бег	Уметь пробегать в	П - Основы знаний о работе	Оценивать собственную

	минуты). П.т: подъем туловища за 30 с. ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи».		ОРУ Тест Игра	равномерном темпе 4 минуты.	органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К - Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р - Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
13/3	Равномерный бег (5 минут). П.т: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие здоровье.	1	Построение Беседа Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибок.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
14/4	Равномерный бег (5 минут). П.т: подъем туловища за 60 с. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты.	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибок.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
15/5	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Закрепление	1	Построение Бег Чередование бега и ходьбы ОРУ Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минуты.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

	техники равномерного бега. Подвижная игра «Змейка».				взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	
Гимнастика (10 часов)						
16/1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному, в круг. Группировка.	1	Построение Т.Б Перестроение ОРУ Группировки Игра на внимание	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	П- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
17/2	Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	Построение Перестроения ОРУ Перекаты Игра	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
18/3	Название основных гимнастических снарядов. Стойка на лопатке согнув ноги. ОРУ. Игра «Жмурки».	1	Построение ОРУ Знакомство снарядами Стойки Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	П- способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к

					К- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	учению.
19/4	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок в перед прогнувшись. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	1	Построение ОРУ Кувырки Игра	Уметь сгруппироваться	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К- Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
20/5	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь лазать и перелезать через препятствия	П- Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
21/6	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным	1	Построение ОРУ Перестроения Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и	П- Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

	местам. Подвижная игра «Змейка».			игровой деятельности	закаливания для укрепления здоровья. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.
22/7	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.	П-анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Р- потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
23/8	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Ходьба и бег Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П-Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Р- умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий К-контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
24/9	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1	Построение ОРУ Перелезания Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.	П- знать упражнения на формирования правильной осанки. Р- осуществлять продуктивное	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить

	Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».				взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	свои взаимоотношения с их учётом.
25/10	Весёлые эстафеты с элементами гимнастики.	1	Построение ОРУ Эстафеты Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	П- знать упражнения на формирования правильной осанки. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Подвижные игры (7 часов)						
26/1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Построение Т.Б ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
27/2	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.

					подвижных игр.	
28/3	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
29/4	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры Эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
30/5	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Белые медведи». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
31/6	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	П- Знать правила игры. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К - Самостоятельно	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения.

					оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	
32/7	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)						
33/1	Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Броски Игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.
34/2	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Кто точнее».	1	Построение Беседа ОРУ Передача Игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П -анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р - Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. К- Согласованно	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.

					выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
35/3	Бросок мяча снизу на месте в щит из разных мест. ОРУ. Игра «попади в мяч». Развитие координационных способностей.	1	Построение Беседа ОРУ Броски в щит Игры	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	П-анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ККонтролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
36/4	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	Построение Беседа ОРУ Ведение Игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
37/5	Ведение мяча шагом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1	Построение ОРУ Ведение Эстафеты с мячом Игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.

					педагогами. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
38/6	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в «33». Развитие координационных способностей.	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Лыжная подготовка (14 часов)						
39/1	Требования по технике безопасности. Температурные нормы занятий, подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Т.Б Подбор инвентаря	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
40/2	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Надевание креплений. Повороты	1	Построение Самостоятельное надевание креплений. Учебный круг. Повороты	Осваивать универсальные умения, ловкость во время поворотов	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно переступить. Р-Взаимно	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

	переступанием на месте.		переступанием Игра на внимание		контролировать действия друг друга, уметь договариваться	ответственность, причины неудач.
41/3	Ходьба ступающим шагом без палок.	1	Построение Учебный круг Ступающий шаг Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах.	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
42/4	Совершенство вание передвижения ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг Строевой шаг Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
43/5	Ходьба скользящим шагом без палок.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
44/6	Подъём на склон «Лесенкой»	1	Построение Учебный круг Подъём на склон Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга,	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

					уметь договариваться	
45/7	Подъёма на клон «Полуёлочкой»	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
46/8	Прохождение дистанции до 1 км. ступающим шагом. Игра «Два Мороза»	1	Построение Учебный круг 1 км на время Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время передвижения на лыжах и игры.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
47/9	Спуск со склона с уклоном 15-20гр.	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
48/10	Совершенство ование спуска с уклона 15-20 гр.	1	Построение Учебный круг Спуск склона Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

					контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	
49/11	Прохождение дистанции до 2 км.	1	Построение Учебный круг 2 км без учета времени Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
50/12	Совершенствовать спуски и подъемы.	1	Построение Учебный круг Спуск склона Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
51/13	Игры на лыжах.	1	Построение Учебный круг Игры	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
52/14	Прохождение дистанции до 1 км. на время.	1	Построение Учебный круг 1 км на время Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих строить свои

					К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	взаимоотношения с их учетом.
Кроссовая подготовка (4 часа)						
53/1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 10 м, ходьба 20 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	Построение Бег Ходьба и бег ОРУ Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К -Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
54/2	Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие <i>выносливость</i> .	1	Построение Беседа Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	П- Правила поведения и техника безопасности во время игр. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. К - Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность
55/3	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	Построение Бег Ходьба и бег ОРУ Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- характеристика основных физических качеств. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К - Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

					ошибочность результата	
56/4	Равномерный бег 8 минут. Эстафета с передачей эстафетной палочки. ОРУ Подвижная игра «Вызов номера».	1	Построение Бег ОРУ Эстафеты Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут	П- физические качества и их связь с физическим развитием. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К - Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
Легкая атлетика (10 часов)						
57/1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. П.т: Наклон туловища в перед.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра на внимание.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Р-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
58/2	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. П.т: Подъем туловища за 30 секунд.	1	Построение Бег ОРУ Тест Эстафеты	Правила и технику выполнения Подъема туловища за 30 секунд	П Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Р-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Осуществлять	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
59/3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. П.т: м-подтягивание, д-сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра на внимание	Техника бега на короткие дистанции. Техника отжиманий и подтягиваний.	П - Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Р-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.
60/4	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» .Эстафеты Развитие скоростных способностей. П.т: челночный бег 3*10м.	1	Построение Бег ОРУ Тест Эстафеты	Техника челночного бега(Старт, повороты, финиш)	П Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Р- потребность в общении с учителем Умение слушать и исправлять ошибки К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
61/5	Прыжок в длину с	1	Построение ОРУ	Понятие «короткая	П-Умение структурировать	Достижение лично

	места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». П.т: Бег 30 м.		Прыжки Эстафеты	дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	значимых результатов в физическом совершенстве.
62/6	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра на внимание	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги, на одну ногу.	П –стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
63/7	Метание малого мяча в цель	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра на внимание	Подобрать комплекс упражнений дыхания и для плечевой части тела.	П -уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Осуществлять	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
64/8	Эстафеты. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Построение ОРУ Метание Тест Эстафеты	Техника выполнения прыжков. Упражнения для самостоятельной работы.	П-следить за самочувствием при физических нагрузках; Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
65/9	Метание малого мяча в цель Итоговая контрольная работа за курс 1 класса	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Знать правила поведения при метании мяча культуры.	П- знать упражнения для формирования правильной осанки Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
66/10	Метание	1	Построение ОРУ	Выполнять броски	П- знать упражнения	Формирование

	<p>набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.</p>		<p>Метание Игра на внимание</p>	<p>набивного мяча на дальность из положений: сидя и стоя.</p>	<p>для формирования правильной осанки Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к физ. нагрузкам</p>
--	---	--	-------------------------------------	---	--	--

Учебно – тематическое планирование

Класс: 2

Предмет: физическая культура (Лях В.И)

Часов в неделю: 2 часа

Часов в год: 68 часов

№ п/п	Наименование разделов ,тем	Количество часов		Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
Лёгкая атлетика (10 часов)						
1/1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения: повторение 1 класс. НРК Коми народные игры (игры на внимание). « Кто смеется».		Построение Т.Б. ОРУ Ходьба Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р-Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
2/2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места на результат.(Тестирование). Игра «Салки».		Построение ОРУ Ходьба Игра	Знать. Бег строем или группой Бег с ускорением из различных исходных положений.	П Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. К Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
3/3	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Высокий старт. Бег 30 м на	1	Построение ОРУ Бег Ходьба Игра	Знать технику выполнения высокого старта	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой	Оценивать собственную учебную

	результат. Игра «Пятнашки»			и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	деятельность: свои достижения, самостоятельность инициативу, ответственность, причины неудач
4/4	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Игра «Пятнашки». Игра « Быстро по своим местам».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства контроль, оценка).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ
5/5	Прыжки с ускорением на 180*. Прыжки с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/6	Названия прыжкового инвентаря. Прыжки в длину с разбега. Игра по упрощенным правилам «Русская	1	Построение ОРУ Прыжки Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе	Оценивать собственную учебную

	лапта». «Многоскоки.»			правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р-Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	деятельность: свои достижения, самостоятельность инициативу, ответственность, причины неудач.
7/7	Названия прыжкового инвентаря. Прыжки в длину с разбега. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта» .Многоскоки.	1	Построение ОРУ Прыжки Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р-Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
8/8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2*2м)с расстояния 4-5 м .ОРУ .Эстафеты.	1	Построение ОРУ Метание Эстафеты	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9/9	Метание малого мяча в вертикальную	1	Построение ОРУ	Выполнять	П-Следить за	Волевая

	цель (2*2 м) с расстояния 4-5м.Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.		Метание Эстафеты	броски набивного мяча в корзину	самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
10/10	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель(2*2м)с расстояния 4-5 метров. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Метание Эстафеты	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Кроссовая подготовка (5 часов)						
11/1	Равномерный бег (3минуты).ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег-10м,ходьба,20м).Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ним и общий язык и общие интересы
12/2	Равномерный бег (4минуты).ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-30м, ходьба-30м). Преодоление	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения	Самоанализ и самоконтроль результата, на

	малых препятствий.				человека. К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	понимание предложений и оценок учителей ,товарищей, родителей
13/3	Равномерный бег (5минуты). Чередование ходьбы и бега(бег-40м, ходьба-50м) .П т: Наклон туловища вперед. Игра «Невод».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14/4	Равномерный бег (6минуты). Чередование ходьбы и бега(бег-40м, ходьба-50м).П. т:м- подтягивание, д-отжимание . Игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
15/5	Равномерный бег(8минуты).ОРУ. П.т: бег 30 м.Игра «Салки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной	П Характеристика основных физических качеств.	Способность к самооценке на основе критериев

				местности до 1 км	К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	успешности учебной деятельности
Подвижные игры (7 часов)						
16/1	ОРУ .Игра «К своим флажкам» ,«Два Мороза». Эстафеты	1	Построение Бег ОРУ Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно - сосудистой системе	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р-Выполнять совместную деятельность, распределять роли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
17/2	ОРУ Игры «Прыгнули пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т. д).	П-Знать правила подвижной игры. КОсуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Взаимно контролировать действия друг друга ,уметь договариваться	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
18/3	ОРУ .Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных	П- Знать правила подвижной игры;	Управлять своими эмоциями в

				физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т .д).	активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	различных ситуациях и условиях.
19/4	ОРУ .Игры «Западня», «Коньки-спортсмены» .Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
20/5	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» .Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания сердечно - сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
21/6	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с	П- Знать правила подвижной игры.	Управлять своими эмоциями в

	Эстафеты.			физическим развитием.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	различных ситуациях и условиях.
22/7	ОРУ .Игры «Лисы и куры», «Перестрелки» .Эстафеты.		Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика новых физических качеств (быстроты, ловкости, координации ,силы, прыгучести и т. д).	П- Знать правила подвижной игры .Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Гимнастика(10 часов)						
23/1	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатке, согнув ноги .Игра «Запрещенное движение»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К -Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р-Согласованные действия с поведением партнеров; контроль,	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

					коррекция	
24/2	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ в парах. Кувырок в сторону .Стойка на лопатках. Игра «Светофор»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р-Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
25/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Из стойки на лопатках ,согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Пол, стенка, потолок».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
26/4	Передвижения в колонну по одному по указанным направлениям. ОРУ с гимнастическими палками .Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К-Способность осуществлять коммуникативную деятельность,	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

					использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
27/5	Выполнение команды два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал»	1	Построение ОРУ Вис Игра	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
28/6	Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись». Поднимания в висе .ОРУ с мячами. Игра «Ветер ,дождь ,гром, молния»	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29/7	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев ,в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К-Осуществлять продуктивное	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

					взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
30/8	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Игра «Кто приходил»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между. Сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
31/9	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики .К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между. Сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
32/10	Перелезание через коня, бревно .ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его

					К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	результата с заданным эталоном
Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов)						
33/1	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ .Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация ;действия постановки и решения проблемы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
34/2	Броски мяча в цель(мишень).ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки решения проблемы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

35/3	Ведение мяча на месте. ОРУ Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация ;действия постановки решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
36/4	Ловля и передача мяча в движении и броски мяча в цель(мишень).ОРУ. Игра «Передал- садись».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П-Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
37/5	Ведение на месте правой(левой) рукой .Броски в цель(кольцо).ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения Ловкость во время подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация ;действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
38/6	Ведение на месте правой(левой) рукой. Броски мяча в цель(кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах игр при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П-Стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. Приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
39/7	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация ;действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
40/8	Ведение правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра в мини баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация;	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

				содержание подвижных игр.	действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Лыжная подготовка(14 часов)						
41/1	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Инструктаж по ТБ.	1	Построение Т.Б. Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р-Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
42/2	Повороты на месте переступанием.	1	Построение Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения Ловкость во время поворотов	П-анализ своей деятельности ;сравнение; классификация ;действия постановки и решения проблемы. К-Согласованно Выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
43/3	Ходьба ступающим шагом.	1	Построение Ступающий шаг Учебный круг	Осваивать универсальные умения	П- Уметь правильно выполнять	Оценивать собственную учебную

				Ловкость во время передвижения	основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
44/4	Ходьба скользящим шагом без палок.	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг	Осваивать универсальны умения Ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно переступить. Р- Взаимно контролировать действия друг друга ,уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
45/5	Первая помощь при травмах на лыжах.	1	Построение Учебный круг Беседа	Осваивать универсальны умения ловкость вовремя травм	П- Уметь правильно оказать первую до врачебную помощь; К- Уметь правильно среагировать на ситуацию Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
46/6	Прохождение дистанции 1км скользящим шагом на время.	1	Построение Учебный круг	Осваивать универсальны умения ловкость вовремя передвижения на лыжах на скорость	П- знать упражнения для правильное дыхание. К-контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с

					Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	их учетом
47/7	Подъем на склон « ступающим шагом».	1	Построение Учебный круг Подъем	Осваивать универсальные умения ловкость вовремя подъема	П-Уметь правильно выполнять основные движения; К-Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
48/8	Подъем на склон «полуёлочкой».	1	Построение Учебный круг Подъем	Осваивать универсальные умения ловкость вовремя подъема	П-Уметь правильно выполнять основные движения; К-Уметь правильно выполнять шаг. Р-Взаимно контролировать действия друг друга ,уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
49/9	Спуск со склона сидя с уклоном 15-20 градусов.	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П-Уметь правильно выполнять основные движения; К-Уметь правильно принять стойку. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
50/10	Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом.	1	Построение Учебный круг 2 км скользящим шагом	Соблюдать дисциплину и правила	П- знать упражнения для правильного дыхания.	Анализировать и характеризовать эмоциональные

				техники безопасности	К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	состояния и чувства окружающих, строить
51/11	Прохождение дистанции 1км скользящим шагом на время.	1	Построение Учебный круг 1 км	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П Уметь правильно выполнять основные движения; К-Уметь правильно принять стойку. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
52/12	Салки-догонялки на лыжах.		Построение Учебный круг Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при игре	П-Уметь правильно выполнять основные движения; К-Уметь правильно принять стойку. Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
53/13	Эстафеты. Дистанция 600м.	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при эстафетах	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	
54/14	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Построение Учебный круг 3 км	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильного дыхания. К-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
Кроссовая подготовка (4 часа)						
55/1	Равномерный бег(3мин).Чередование ходьбы и бега(бег-50м,ходьба-100м). ОРУ. Игр а«Третий лишний»	1	Построение Бег ОРУ Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К- Потребность в общении и с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
56/2	Равномерный бег (4-5мин).ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м ходьба-100м) ОРУ. Преодоление малых препятствий .Игра «Пятнашки»	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	П- Ходьба и бег как жизненно-важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей

					слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
57/3	Равномерный бег(5-6мин).ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег-60м, ходьба-90м).ОРУ.Преодоление малых препятствий. Игра «	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе3 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
58/4	Равномерный бег(7-8мин) .ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60м,ходьба90м).ОРУ. Преодоление малых препятствий .Игра «Вызов номеров»	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до4 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
Легкая атлетика(10 часов)						
59/1	Разновидность ходьбы .Бег с ускорениями (30м).ОРУ. Игра «Команда быстроногих».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической	П- Контролировать режимы физической нагрузки на	Формирование социальной

				культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	роли ученика. Формирование положительного отношения К учению
60/2	Разновидность ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Игра «Вызов номеров»	1	Построение Бег ОРУ Игра	Различия в изменении и темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	П-Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
61/3	Разновидность ходьбы. Челночный бег. ОРУ. Игра «Чай! Чай! Выручай!»	1	Построение Бег ОРУ Игра	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	П- Понятие «короткая дистанция», Поиски выделения необходимой информации. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
62/4	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волки во рву».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий	П- Выделение и формулирование учебной цели; Выбор наиболее	Достижение личностно значимых результатов в

				старт последующим ускорением	с эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	физическом совершенстве.
63/5	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П-Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
64/6	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	П-Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р; Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях сверстниками	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
65/7	Прыжки на скакалке Прыжки через препятствие. ОРУ .Игра «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
66/8	Прыжки на скакалке за30с. Прыжки через резиночку на двух ногах .ОРУ. Игра «Змейка»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67/9	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5м.ОРУ.П.т.наклон туловища вперед. Игра «Перестрелки» Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 2 класса	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений :сидя и стоя.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.

					и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
68/10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. П.т: д - отжиманием - подтягивание. Игра «Кто дальше бросит»	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений :сидя и стоя	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.

Учебно-тематическое планирование

Класс: 3

Предмет: физическая культура

Часов в неделю: 2 часа

Часов в год: 68 часов

№ ур о ка	Наименование раздела	Кол. часов	Основное содержание материала	Планируемые результаты		
				Планируемые результаты	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика (10 ч)						
1/1	Вводный урок. Развитие скоростных способностей. <i>Техника безопасности во время занятий физической культурой.</i> Игры «Встречная эстафета с палочкой», «Пустое место»	1	Построение Т.Б. ОРУ Ходьба Игра Бег	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
2/2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Ходьба через несколько препятствие. ОРУ. Игра «Встречная эстафета с палочкой».	1	Построение Беседа ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3/3	Бег на результат 30, 60 м. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Игры «Гонка мячей», «Смена сторон»	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

					свои мысли	
4/4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Игра «Охотники и утки»	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать. Бег строем или группой Бег с ускорением из различных исходных положений.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
5/5	Высокий старт. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Игра «Так и так». НРК игра.	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
6/6	Прыжки в длину с разбега. Названия прыжкового инвентаря. Игры «Гуси- лебеди», «Ястреб и утка»	1	Построение ОРУ Бег Игра Прыжки	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие
7/7	Перестроение в колонну по два. Прыжки в длину с разбега. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
8/8	Челночный бег. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Игра «Кто лишний?»	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека	П- Уметь правильно выполнять основные движения в челночном беге; правильно останавливаться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9/9	Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

				положений: сидя и стоя.	педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
10/10	Метание мяча с места в цель. Названия метательных снарядов. Игры «Зайцы в огороде», «С кочки на кочку»	1	Построение ОРУ Бег Игра Метание мяча	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
Кроссовая подготовка (5 часов)						
11/1	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Метание мяча из-за головы. Игра «Волк во рву».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий. Метание Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
12/2	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-60м, ходьба-80м). Осанка. Игра «Воробы и вороны».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
13/3	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. П.т: бег 30 м. Совершенствовать метание мяча из-за головы. Игра «Салки на марше».	1	Построение Бег ОРУ Тест	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
14/4	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Оценить метание мяча из-за головы.	1	Построение Бег ОРУ Метание Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении

	Игра «Рыбаки и рыбки».				взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	поставленных целей
15/5	Бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Органы зрения - глаза. Игра «Белые медведи».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
Подвижные игры (7 ч)						
16/1	ОРУ с обручем. Органы слуха - уши. Подвижная игра «Стой», «Удочка».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
17/2	Построение в две шеренги. ОРУ. Комбинация из различных элементов. Игра «Бои на бревне»	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П- Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
18/3	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ОРУ. Игра «Зайцы и морковь».	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
19/4	ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты,	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом

				ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
20/5	ОРУ. Органы осязания-кожа. Игра «Жмурки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
21/6	ОРУ. П.т: м- подтягивание, д- отжимание. Игра «Пустое место», «К своим флажкам», «Снайпер».	1	Построение ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
22/7	ОРУ. Прыжки на скакалке за 30 с. Игра «Волки во рву», «Паровозик».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
Гимнастика (10 ч)						
23/1	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». <i>Техника безопасности во время занятий гимнастикой.</i> Игра «Замри»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
24/2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.</i> Игра	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

	«Линейная эстафета»			гимнастики	К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	
25/3	Стойка на лопатках. Названия снарядов и гимнастических элементов. Игра «Дружные пары»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
26/4	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Игра «Белые медведи»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
27/5	«Мост» из положения лежа на спине. Значение напряжения и расслабления мышц Игра «Дружные пары»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
28/6	Акробатическая комбинация. Игра «Удочка»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
29/7	Упражнения в висе стоя и лежа. Режим дня. Игра «Ловля обезьян»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
30/8	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Профилактика плоскостопия. Игра «Соблюдай равновесие»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

					Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	
31/9	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Значение занятия гимнастикой для здоровья человека. Игра «Дружные пары»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
32/10	Упражнения на гимнастической стенке. Названия снарядов и гимнастических элементов. Игра «Удочка»	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч)						
33/1	Техника безопасности во время занятий играми. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. Игра «Не оставайся на полу»	1	Построение ОРУ Бег Игра	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
34/2	Ведение мяча на месте и в движении. Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование. Игры «Линейная эстафета», «Охотники и утки»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
35/3	Ведение мяча с изменением направления. Организация игр, правила поведения и безопасности. Игра «Караси и щука»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
36/4	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Мяч соседу»	1	Построение ОРУ Бег Игра	Характеристика основных физических качеств (быстроты,	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении

			Баскетбол	ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	поставленных целей.
37/5	Броски в кольцо двумя руками снизу. Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека. Игра «Волк во рву»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие
38/6	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Значение напряжения и расслабления мышц. Игра «Салка, дай руку»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
39/7	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Режим дня.. Игры «Гонка мячей, мяч среднему», «Удочка командная»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
40/8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование. Игра «Догони свою пару» . НРК. Коми народная игра «Ёма»	1	Построение ОРУ Бег Игра Баскетбол	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Лыжная подготовка (14 ч)						
41/1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Салки «Дай руку»	1	Построение Т.Б. Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность , трудолюбие
42/2	Скользкий шаг без палок. Значение	1	Построение	Осваивать	П-Подбор одежды и обуви для занятий	Формирование

	занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Игра «Встречная эстафета с передачей палок»		Учебный круг Повороты Скользкий шаг	универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	физической культуры К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
43/3	Повороты переступанием вокруг носков. Особенности дыхания. Игра «За мной»	1	Построение Ступающий шаг Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
44/4	Повороты переступанием. Требования к температурному режиму. Игра «Метание снежков в цель на дальность»	1	Построение Ступающий шаг Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
45/5	Спуски в высокой стойке. Техника безопасности при занятиях лыжами. Игра «Пустое место»	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спуска.	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
46/6	Подъем «лесенкой». Понятия об обморожении. Чья «лесенка» лучше? (техника подъема на склон «лесенкой»)	1	Построение Учебный круг Подъем	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подъема.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
47/7	Спуски в низкой стойке. Понятия об обморожении. Торможение «плугом»	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спуска.	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

					педагогами	ответственность, причины неудач.
48/8	Попеременный двухшажный ход без палок. Профилактика простуды. Игра «То на левой, то на правой лыже»	1	Построение Учебный круг Беседа	Осваивать универсальные умения, ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
49/9	Подъемы и спуски с небольших склонов. Личная гигиена. Игра «Маршевые салки»	1	Построение Учебный круг Спуски Подъемы	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подъема и спуска.	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
50/10	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Профилактика плоскостопия. Игра «Вызов номеров»	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Осваивать универсальные умения, ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
51/11	Попеременный двухшажный ход с палками. Значение напряжения и расслабления мышц «Эстафеты с бегом и метанием снежков»	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Осваивать универсальные умения, ловкость во время передвижения на лыжах	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками 52 педагогами	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
52/12	Игры на лыжах. Особенности дыхания. «Эстафеты с бегом и метанием снежков»	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Осваивать универсальные умения, ловкость во время передвижения на лыжах	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
53/13	Подъемы и спуски с небольших склонов. Профилактика простуды. Игра «Быстрый	1	Построение Учебный круг	Соблюдать дисциплину и правила техники	П- Уметь правильно выполнять основные движения;	Способность к самооценке на основе

	лыжник»		Спуски Подъемы	безопасности во время подъема и спуска.	К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	критериев успешности учебной деятельности
54/14	Передвижение на лыжах до 2-х км. Личная гигиена. Игра «Кто быстрее?» . Игра «Пятнашки на лыжах». НРК. Охотничьи забавы	1	Построение Учебный круг 2 км скользящим шагом	Осваивать универсальные умения, ловкость во время передвижения на лыжах	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Кроссовая подготовка (4 ч)						
55/1	Бег (5 мин.). Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ. Игра «Салки на марше»	1	Построение Т.Б Бег ОРУ Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
56/2	Бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег- 60м, ходьба-100м). Игра «Волк во рву».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг друг	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
57/3	Бег (8 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег- 100м, ходьба-70м). Игра «Волк во рву».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
58/4	Кросс (1 км.). Игра «Гуси - лебеди».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П-Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
			Легкая атлетика (10 ч)			
59/1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Ходьба Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П-Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60/2	П.т: бег 30, 60 метров. Игра «Смена сторон».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	П- Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
61/3	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей
62/4	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	П- Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
63/5	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «прыгающие воробушки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

					педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	отношения к учению
64/6	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы и волк».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65/7	П.т: наклон туловища вперед. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения наклонов туловища в перед	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
66/8	П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения подъема туловища за 30с.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67/9	П.т: д- отжимание, м – подтягивание. Игра «Русская лапта». Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 3 класса	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения отжиманий и подтягивания	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
68/10	П.т: Челночный бег 3*10. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения челночного бега	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

Учебно-тематическое планирование

Класс: 4

Предмет: физическая культура (Лях В.И)

Часов в неделю: 2 часа

Часов в год: 68 часов

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика (10 ч)						
1/1	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Белые медведи».	1	Построение Т.Б. Бег ОРУ Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
2/2	Перестроение в колонну по два и по три. Ходьба с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Два мороза».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3/3	Бег на результат 30и 60м. Оценить перестроение в колоннах по два и по три .Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

				последующим ускорением.	взаимодействие между сверстниками и педагогами -Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
4/4	Перестроение из одной в две шеренги. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Волк и зайцы»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П - Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ
5/5	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две шеренги.	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р-Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/6	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра«Снайпер».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
7/7	Тройной прыжок с места. Метание мяча из-за головы. Игра «Кто быстрее».	1	Построение ОРУ Прыжки Метание Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

				на две ноги; соблюдать правила игры.	К-Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
8/8	Совершенствовать метание мяча из-за головы на дальность. Игра «Вызов номеров».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди ,из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9/9	Оценить технику метания мяча из-за головы на дальность. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках; К– Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
10/10	Метание мяча из-за головы в щит П.т: подъем туловища за 30с. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Выполнять Броски набивного мяча в корзину	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К– Осуществлять	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
Кроссовая подготовка (5часов)						
11/1	Равномерный бег (5минут). Чередование бега и ходьбы (бег-80, ходьба-100). Игра «Перестрелки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам ,находить с ними общий язык и общие

					вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	интересы
12/2	Равномерный бег (6 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-90, ходьба-90). Техника выполнения прыжков в длину с места. Игра «Кто дальше».	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей
13/3	Равномерный бег (7 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80).П.т: прыжки в длину с места. Игра «Снайпер».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно -сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
14/4	Равномерный бег (8 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80).П.т: челночный бег 3*10м. Игра «Вызов номеров».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность
15/5	Равномерный бег (10минут). П.т: бег 1000м. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер»	1	Построение Бег ОРУ Метание Тест Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
Подвижные игры (7ч)						

16/1	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
17/2	ОРУ. Оценить метание малого мяча в цель. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
18/3	ОРУ. Игры «Прыгну и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», эстафета «Веревочка под ногами».	1	Построение ОРУ Игра	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
19/4	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», эстафеты.	1	Построение ОРУ Игра Эстафеты	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
20/5	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель».	1	Построение ОРУ Игра	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
21/6	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Построение ОРУ Эстафеты Игра	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
22/7	ОРУ. Игры «Третий лишний», «Снайпер».	1	Построение ОРУ Игра	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

					Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
Гимнастика (10ч)						
23/1	ОРУ. Кувырок вперед прогнувшись. Кувырок вперед. Игра «Вытолкни из круга». Инструктаж по ТБ.	1	Построение Т..ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
24/2	ОРУ с обручем. Перекаты назад. Кувырок назад Игра «Перетяни» , «Мост» (с помощью и самостоятельно). Игра «Попади в круг».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
25/3	ОРУ с мячами, с маленькими мячами. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мини-соревнования по игре «Снайперу». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Правила игры в «Русскую лапту».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
26/4	ОРУ с мячами в движении. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
27/5	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подниманием ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Русская лапта с отбиванием битой малого мяча».	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П- Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К-Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
28/6	ОРУ с гимнастическими палками. На гимнастической стенке, висе прогнувшись, подтягивание в висе. Игра «Третий лишний».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Способность осуществлять	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

					коммуникативную деятельность	
29/7	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
30/8	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Веревочка под	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Влияние физических упражнений на организм	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Взаимодействовать со сверстниками
31/9	ОРУ со скакалками. Ходьба по бревну на носочках. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
32/10	ОРУ обручами. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упоре на коленях, соскок с	1	Построение ОРУ Ходьба по	Уметь применять правила техники	П- Знать правила подвижной игры. Правила	Волевая саморегуляция,

	взмахом рук. Игра «Лисы и куры».		бревну Игра	безопасности на уроках акробатики	поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
Подвижные игры на основе баскетбола (8ч)						
33/1	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений К учению
34/2	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Овладей мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
35/3	ОРУ. Игра «Подвижная цель».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным	Достижение лично значимых результатов в физическом

					обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	совершенстве.
36/4	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Салки с мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
37/5	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ловля и передача мяча в квадрате. Игры «Перестрелка», «Попади в мяч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения Ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
38/6	ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди (щит). Игра«Снайперы».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. Приобретению новых знаний и умений. К-Осуществлять	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
39/7	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация ;действия постановки и решения проблемы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
40/8	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. Приобретению новых знаний и умений. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
Лыжная подготовка (14)						

41/1	Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
42/2	Повороты на месте переступанием. Ходьба скользящим шагом без палок до 2 км.	1	Построение Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения Ловкость во время поворотов	П- анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К-Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
43/3	Ходьба скользящим шагом без палок до 3 км	1	Построение Скользкий шаг 3 км	Осваивать универсальные умения ловкость вовремя передвижения	П- Уметь правильно оказать первую доврачебную помощь; К- Уметь правильно среагировать на ситуацию Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
44/4	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1	Построение Учебный круг Попеременный двухшажный ход	Осваивать универсальные умения ловкость вовремя передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

					договариваться	ответственность, причины неудач.
45/5	Прохождение дистанции 3км попеременным двухшажным ходом.	1	Построение Учебный круг 3 км	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
46/6	Подъем на склон «ступающим шагом», «полуёлочкой». Подъем на склон «лесенкой».	1	Построение Учебный круг Подъем на склон	Осваивать универсальные умения ловкость вовремя подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
47/7	Спуск со склона в низкой стойке. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
48/8	Оценить технику спуска со склона в низкой стойке. Встречные эстафеты. Игра «Два мороза».	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет и игр	П- Уметь правильно выполнять основные движения; Р-осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
49/9	Эстафеты на спуске. Торможение «Плугом». Игры «Царь горы»,	1	Построение Учебный круг	Соблюдать дисциплину и правила техники	П- Уметь правильно выполнять основные	Способность к самооценке на

	«Догонялки».		Торможение	безопасности при торможении и играх	движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	основе критериев успешности учебной деятельности
50/10	Прохождение дистанции до 4 км.	1	Построение Учебный круг 4 км	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при передвижении	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
51/11	Торможение «Плугом». Игра «Два мороза».	1	Построение Учебный круг Торможение	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при торможении и игр	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
52/12	Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Кто дальше?».	1	Построение Учебный круг 3 км	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих
53/13	Эстафеты на короткие дистанции.	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильное дыхание. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

54/14	Катания на санках. Игра «Снежки».	1	Построение Катание на санках	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время катания на санках	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих
Кроссовая подготовка (4ч)						
55/1	Равномерный бег (5).Чередование бега и ходьбы (бег- 80м, ходьба- 100м). Игра «Салки на марше».	1	Построение Т.Б Бег ОРУ Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы
56/2	Равномерный бег (7).Чередование бега и ходьбы (бег- 80м, ходьба- 100м). Игра «День и ночь».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
57/3	Равномерный бег(9). Чередование бега и ходьбы (бег- 80м, ходьба- 100м). Игра «Через кочки и пенечки».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять	Оценивать собственную учебную деятельность: свои

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
58/4	Кросс (1км.) Игра «Охотники и зайцы».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Уметь бегать по слабопересеченной местности до 1 км	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
Легкая атлетика (10)						
59/1	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречные эстафеты.	1	Построение ОРУ Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П- Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
60/2	Круговая эстафета. П.т: бег 30,60м. Игра «Невод».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	П- Понятие «короткая дистанция», поиск и выделение необходимой информации. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

61/3	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тройной прыжок с места.	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
62/4	П.т: прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше». Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «к своим флажкам»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
63/5	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5метров. Игра «Гуси-лебеди».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Подбирать комплекс упражнений для рук и для самостоятельных занятий.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения
64/6	Бросок набивного мяча на дальность. Игра «Русская лапта». Бросок мяча на дальность (150гр.).	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь правильно выполнять броски	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Волевая саморегуляция, способность к

					К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	мобилизации сил и энергии
65/7	П.т: наклон туловища вперед из положения сидя. подъем туловища за 30с. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять наклоны	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
66/8	П.т: челночный бег3*10м. Игра «футбол». Т:м-подтягивание, д-отжимание.	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять челночный бег	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67/9	Техника метания гранаты. Игра «футбол». Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 4 класса	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь правильно выполнять технику метания	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
68/10	Метание гранаты на дальность. П.т: бег 1000м. Эстафеты с футбольным мячом. Игра«футбол».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

Практическая часть программы по предмету «Физическая культура»

Контрольные и проверочные работы

№	Тема
	1 класс
65	Итоговая контрольная работа.
	2 класс
67	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 2 класса
	3 класс
67	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 3 класса
	4 класс
67	Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) за курс 4 класса

Контроль предметных результатов

Контроль предметных результатов содержит оценку личностных результатов освоения учащимися основных образовательных программ

Качество усвоения знаний и уровень сформированности умений, выявленные у учащихся 1 класса и 2 класса в первом полугодии, оценивается следующими видами оценочных суждений:

- высокая (5) - хорошо знает и может применить на практике полученные знания;
- выше среднего (4) - знает;
- средняя (3) - сомневается;
- ниже среднего (2) - не знает.

Со второго триместра 2 класса, а также последующие классы для оценки знаний, умений, навыков и всех видов учебной деятельности учащихся используется четырёхбалльная система: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде). Отказ учащегося выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение курса.

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета)

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

1 *Библиотечный фонд* (книгопечатная продукция)

-В. И. Лях Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

- Методические издания по физической культуре для учителей.

2 *Технические средства обучения*

-Мультимедиа проектор

- Ноутбук

-Экран (навесной)

Учебно- практическое и учебно- лабораторное оборудование

1 Стенка гимнастическая

2 Козёл гимнастический

3 Конь гимнастический

4 Маты гимнастические

5 Мяч набивной, мяч малый (теннисный)

6 Скакалка гимнастическая

7 Палка гимнастическая

8 Обруч гимнастический

9 Планка для прыжков в высоту

10 Стойка для прыжков в высоту

11 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой

12 Мячи баскетбольные

13 Сетка волейбольная

14 Мячи волейбольные

15 Мячи футбольные

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)
Сектор для прыжков в длину
Площадка игровая баскетбольная
Лыжная трасса