

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернянская средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Рабочая программа
по учебному предмету**

**«Физическая культура »
1-4 класс
Базовый уровень
УМК « Школа России»**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 г, основной образовательной программы МБОУ «ЧСОШ № 1 с УИОП», авторской программы по физической культуре: В.И.Лях.1-4 классы. М: «Просвещение» 2014г. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для образовательных организаций Лях В.И. М: , «Просвещение», 2016г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

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

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

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

2 класс

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

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

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

Контрольные упражнения	Уровень			Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

иметь представление:

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

уметь:

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

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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

знать и иметь представление:

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

уметь:

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

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и

гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

В ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (94ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе спортивных игр. (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

Организуемые команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекуты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (7ч)

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Организирующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (9ч)

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(7ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

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

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м, 60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

Акробатические упражнения (6ч)

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (7ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся		
Основы знаний					
1	Понятие о физической	Физическая культура как система разнооб-	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физиче-		

	культуре. Основные способы передвижения человека. (стр. 19 – 20, стр. 96 – 102.)	разных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	скими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека		
Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы)					
2	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
3	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
Легкая атлетика					
Беговые упражнения					
4	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
5	Бег 60 м. Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600 - 800м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» Смешанное передвижение до 600-800м Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
6	Смешанное передвижение до 1 км.	Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		

Прыжковые упражнения				
7	Прыжок в длину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
8	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Стр. 102	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	
9	Прыжки через скакалку. Эстафеты с прыжками.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку. Эстафеты. ОРУ.	<p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	
Броски, метания				
10	Метание малого мяча с места на дальность. Стр. 106	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p style="text-align: center;"><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>	
Подвижные игры				
11	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Стр.135 -144	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p style="text-align: center;"><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p style="text-align: center;"><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p style="text-align: center;"><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p style="text-align: center;"><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p style="text-align: center;"><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	

			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
12	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
Основы знаний					
1(13)	Возникновение физической культуры у древних людей. (стр. 8- 13)	Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры		
Гимнастика с элементами акробатики					
Акробатические упражнения					
2(14)	Группировка. Стр.123- 125	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		
3(15)	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке лежа из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
4(16)	Упоры, седы, упражнения в группировке. Стойка на лопатках. Стр. 124-125	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
Снарядная гимнастика					

5(17)	Лазание и перелазание. Стр. 127 - 128	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций		
6(18)	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Стр. 132	Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей			
7(19)	Висы и упоры на низкой перекладине. 126 - 127	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. Подвижная игра «Обезьянки».			
8(20)	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Игра «Тише едешь – дальше будешь»			
Прикладная гимнастика					
9(21)	Лазание по гимнастической стенке. Стр.127	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
10(22)	Перелазание через коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направ-		

		движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	ленности		
11(23)	Перелезание через горку матов.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности		
12(24)	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Стр.128	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
13(25)	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
14(26)	Передвижение в вися по гимнастической перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности		
15(27)	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности		
16(28)	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности		
Основы знаний					
1(28)	Физические упражнения(стр. 114-115)	Физические упражнения, их влияние на организм	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц		
Лыжные гонки					
2(29)	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Стр. 159.	Тб на уроках по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовке спортивного инвентаря	<i>Уметь:</i> передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками. <i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подь-		

	Стр. 158	для занятия на лыжах. Переноска и надевание лыж.	ёмов и спусков. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при передвижении на лыжах.		
3(30)	Поворот на лыжах переступанием	Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах		
4(31)	Спуск на лыжах без палок	Движение и спуск в положении полуприседа на лыжах	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах		
5(32)	Подъём на лыжах разными способами. Стр.155	Правила преодоления небольших склонов	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах		
6(33)	Торможение	Торможение падением.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.		
7(34)	Скользкий шаг с палками. Стр.154	Передвижение скользящим шагом	<i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.		
8(35)	Движение "змейкой" на лыжах	Передвижение скользящим шагом. Движение "змейкой" на лыжах	<i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.		
9(36)	Прохождение дистанции до 500м	Передвижение скользящим шагом с палками. Встречные эстафеты на лыжах	<i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах.		
Подвижные игры на основе спортивных игр					
10(37)	Бросок мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
11(38)	Ловля мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
12(39)	Игра «Передача мячей в колоннах».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
13(40)	Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эста-	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении техни-		

		феты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	ческих действий из спортивных игр		
14(41)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
15(42)	Игра «Гонка мячей по кругу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
16(43)	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
17(44)	Игра «Передал - садись».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
18(45)	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
Основы знаний (1 час)					
1(47)	Физические качества человека (стр.161-162)	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств		
Подвижные игры (7 часов)					
2(48)	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Стр.135 - 144	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
3(49)	Игра «Не давай мяча водящему».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие коор-			

		динационных способностей		
4(50)	Игра «Перестрелка».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. 14.04Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		
5(51)	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
6(52)	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Легкая атлетика (13 часов)				
Беговые упражнения (7 часов)				
7(53)	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег. Стр. 96-97	Равномерный, медленный бег до 3 мин.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м),равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
8(54)	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости		
9(55)	Кросс 1 км.	Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости		
10(56)	Игры и эстафеты с бегом на местности.	Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий		
Прыжковые упражнения (3 часа)				
11(57)	Прыжок в длину с места. Стр. 16	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых	

			упражнений		
12(58)	Прыжок в длину с разбега. Стр. 100 - 102	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»			
13(59)	Прыжок в высоту с разбега. стр.102	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ.			
Броски большого и малого мяча (3 часа)					
14(60)	Метание малого мяча в вертикальную цель. Стр.106	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p>		
15(61)	Метание малого мяча в вертикальную цель. Стр.106	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.</p>		
16(62)	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча.		

2 класс

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
Основы знаний			
1	Твой организм Строение тела, основные формы движений напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Стр. 21-33	Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

Гимнастика с элементами акробатики

2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Освоение строевых упражнений	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря Основная стойка; перестроение в колонну по одному и в шеренгу по одному, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды « Шагом марш!», « Класс стой!»	<i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизмаРазучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы		
---	---	---	---	--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

3	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с преодолением препятствий и по разметкам. Стр.96-99	Равномерный медленный бег 3 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ Развитие скоростных, координационных способностей и выносливости	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. <i>Знают</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».		
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Контрольный урок Бег (30 м).Входной контроль.	Равномерный медленный бег до 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		
5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Бег с ускорением (60 м).стр. 110 – 111.Правила соревнований	Равномерный медленный бег 4 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.		
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Равномерный бег (до 6мин).	Равномерный бег (до 6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности		
6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Контрольный урок. Кросс 1 км без учета времени	ОРУ. Кросс 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности		

Прыжковая подготовка				
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Контрольный урок Прыжки в длину с места.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок с высоты (до 40 см). стр. 100-102	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
Метания мяча				
11	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель стр.104 - 106	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Соблюдают правила ТБ при выполнении метательных движений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. Стр. 106	Метание большого и малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
Подвижные игры				
13	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ТБ стр. 144. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Стр.135 - 144	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
15	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасно-	

	дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». стр.140 Эстафеты.	силовых способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности		
16	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
17	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе		
1(18)	Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Стр. 35-36	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца...	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца..		
Гимнастика с элементами акробатики					
2(19)	Инструктаж по ТБ. стр.133 Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Размыкание и смыкание приставными шагами	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Умеют</i> выполнять строевые команды <i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Выполняют</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
3(20)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений		
4(21)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Группировка. Перекаты в группировке. Стр. 123-124	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Умеют</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Осваивают</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акроба-		

			тических		
5(22)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 ги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		
6(23)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Стойка на лопатках. Стр.125	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
7(24)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Стойка на лопатках, согнув ноги стр.125	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
8(25)	Контрольный урок. Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
Снарядная гимнастика					
9(26)	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Вис стоя и лежа. Стр. 126-127 Игра «Слушай сигнал».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивают</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении		
10(27)	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Стр.126-127	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила		

			безопасности.		
12(28)	Освоение навыков равновесияПерешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.стр.132-131.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности		
13(29)	Освоение навыков равновесияКомбинация на бревне.Стр.128	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений и гимнастическом бревне и скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.		
14(30)	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Пере лазание через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении .Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения		
Прикладная гимнастика					
Лазание и перелазание					
15(31)	Освоение навыков лазания и перелазания. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании		
16(32)	Перелезание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке .Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и		
Основы знаний					

1(33)	Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей стр.37-45	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.		
Лыжные гонки					
2(34)	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. стр.158-159	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра «По местам»	<i>Знают:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. переносят лыжи, надевают лыжи, выполняют движение на лыжах.		
3(35)	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Передвижение скользящим шагом . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют		
4(36)	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. стр.47	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре		
5(37)	Спуск в основной стойке. Стр.155	Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	теля и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от способностей лыжной		
6(38)	Скользящий шаг с палками	Обучение скользящему шагу без палок и с палками.	трассы. Применяют передвижение на лыжах для		
7(39)	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.		
8(40)	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха		
9(41)	Передвижение скользящим шагом до 1500 м .	Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. Подвижная игра «На буксире» Развитие выносливости	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха		
Подвижные игры на основе спортивных игр					
10(42)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		
11(43)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		

12(44)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		
13(45)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мячаИгра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
14(46)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мячаБроски в цель. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
15(47)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
16(48)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
17(49)	Развитие координационных способностей . Игра» Мяч в корзину»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
18(50)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			

19(51)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеИгра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
20(52)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеЭстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
21(53)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеЭстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		

Основы знаний

1	Твой организм Строение тела, основные формы движений напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Стр. 21-33	Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»		
---	---	---	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

2	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Освоение строевых упражнений	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря Основная стойка; перестроение в колонну по одному и в шеренгу по одному, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!»	<i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизмаРазучивают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы		
---	---	---	---	--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка				
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с преодолением препятствий и по разметкам. Стр.96-99	Равномерный медленный бег 3 мин. Разно-видности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ Развитие скоростных, координационных способностей и выносливости	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. <i>Знают</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Контрольный урок Бег (30 м).Входной контроль.	Равномерный медленный бег до 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Бег с ускорением (60 м).стр. 110 – 111.Правила соревнований	Равномерный медленный бег 4 мин. Разно-видности ходьбы. Бег с ускорением (60 м).Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Равномерный бег (до 6мин).	Равномерный бег (до 6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Контрольный урок. Кросс 1 км без учета времени	ОРУ. Кросс 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
Прыжковая подготовка				
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Контрольный урок Прыжки в длину с места.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Соблюдают</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через скакалку.Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок с высоты (до 40 см).стр. 100-102	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
Метания мяча				

11	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную цель стр.104 - 106	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Соблюдают правила ТБ при выполнении метательных движений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. Стр. 106	Метание большого и малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
Подвижные игры					
13	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ТБ стр. 144. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Стр.135 - 144	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
15	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». стр.140 Эстафеты.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности		
16	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
17	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе		

1(18)	Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Стр. 35-36	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца...	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца..		
Гимнастика с элементами акробатики					
2(19)	Инструктаж по ТБ.стр.133 Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Размыкание и смыкание приставными шагами	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Умеют</i> выполнять строевые команды <i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Выполняют</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		
3(20)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений		
4(21)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировкиГруппировка. Перекаты в группировке. Стр. 123-124	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<i>Умеют</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Осваивают</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических		
5(22)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Упоры, седы, упражнения в группировке	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		
6(23)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировкиСтойка на лопатках.Стр.125	Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
7(24)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных Перекаты и группировки Стойка на лопатках, согнув ноги стр.125	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		

8(25)	Контрольный урок. Акробатическая комбинация	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
Снарядная гимнастика					
9(26)	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Вис стоя и лежа. Стр. 126-127 Игра «Слушай сигнал».	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивают</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении		
10(27)	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Стр.126-127	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику .Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		
12(28)	Освоение навыков равновесия Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.стр.132-131.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности		
13(29)	Освоение навыков равновесия Комбинация на бревне.Стр.128	Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений и гимнастическом бревне и скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.		
14(30)	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелазание через гимнастического козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Пере лазание через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении .Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения		

Прикладная гимнастика Лазание и перелазание					
15(31)	Освоение навыков лазания и перелазания. Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании		
16(32)	Перелазание через коня, бревно.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелазание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и		
Основы знаний					
1(33)	Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей стр.37-45	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.		
Лыжные гонки					
2(34)	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. стр.158-159	Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра «По местам»	<i>Знают:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. переносят лыжи, надевают лыжи, выполняют движение на лыжах.		
3(35)	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Передвижение скользящим шагом . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют		
4(36)	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. стр47	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре		
5(37)	Спуск в основной стойке. Стр.155	Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	теля и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от способностей лыжной		
6(38)	Скользящий шаг с палками	Обучение скользящему шагу без палок и с палками.	трассы. Применяют передвижение на лыжах для		
7(39)	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков. Падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.		

8(40)	Передвижение скользящим шагом до 1000 м	Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха		
9(41)	Передвижение скользящим шагом до 1500 м .	Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. Подвижная игра «На буксире» Развитие выносливости	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха		
Подвижные игры на основе спортивных игр					
10(42)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.		
11(43)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		
12(44)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Ведение на месте. Броски в цель.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		
13(45)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мячаИгра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
14(46)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мячаБроски в цель. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
15(47)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Броски в щит	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		
16(48)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Игра «Мяч соседу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасностиИспользуют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей		

17(49)	Развитие координационных способностей . Игра» Мяч в корзину»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
18(50)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей			
19(51)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеИгра в мини-баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
20(52)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеЭстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
21(53)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеЭстафеты. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
Основы знаний					
1(54)	Личная гигиена.стр.47-52	Игра « Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»...		
Подвижные игры на основе спортивных игр (10 часов)					
2(55)	ТБ на уроках подвижных игр стр.144 . Эста-	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на			

	феты. Развитие координационных способностей. Стр.135 -144	месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.		
3(56)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространствеИгра «Мяч в корзину». Эстафеты.стр. 143	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Школа мяча.. Развитие координационных способностей	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.		
4(57)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ведение мяча в движении. Игра школа мяча.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра школа мяча Развитие координационных способностей	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные приёмы, осваивают их самостоятельно, выявляются и устраняются игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и типичные ошибки.		
5(58)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.ведение мяча. Броски в цель стр. 140	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.		
6(59)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
7(60)	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель(<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.		
8(61)	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель(<i>кольцо, щит, ми26.04ишень</i>). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные приёмы, осваивают их самостоятельно, выявляются и устраняются игры, осуществляют судейство.		
Легкая атлетика					
Беговые упражнения					
9(62)	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вы-	Осваивают технику бега различными способами Осваивают универсальные умения контролировать		

	способностей Челночный бег. Правила соревнований по легкой атлетике . Стр.108 - 111	зов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений		
10(63)	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости	<i>Умеют</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)		
11(64)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег (6мин).	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	<i>Умеют</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; равномерным медленным бегом до 6 мин. Преодолевать простейшие препятствия.		
12(65)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Контрольный урок. Кросс 1 км без учета времени	ОРУ. Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.		
Прыжковые упражнения					
13(66)	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжок с места. Эстафеты.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Соблюдают</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
14(67)	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Стр.102	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		
Броски, метания					
15(68)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Метание малого мяча в горизонтальную цель. Итоговый контроль.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся		
Основы знаний					
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой .Спортивная одежда и обувь. Стр. 77 -80	Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Игра « Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p>		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
<i>Беговая подготовка</i>					
2	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.Круговая эстафета Стр.99.	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Инструктаж по ТБ	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>),равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>		
3	Контрольный урок Бег 60м	Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (<i>30, 60 м</i>). бег сускорением на расстояние от 20 до 30 м.Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		
4	Челночный бег. Круговая эстафета.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		
5	Равномерный бег (<i>7 мин</i>).	Равномерный бег <i>8 мин</i> . ОРУ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		
6	Контрольный урок	Кросс (<i>1 км</i>). Игра «Гуси-лебеди». Разви-	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		

	Кросс 1 км	тие выносливости. Выявление работающих групп мышц		
Прыжковая подготовка				
7	Прыжок в длину с места. Стр.16	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>	
8	Многоскоки. Прыжок в длину с короткого разбега. стр.100 -	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	
9	Контрольный урок Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	
Метания мяча				
10	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Стр.107 - 108	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых ка-	<p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p>	

		честв.		
Подвижные игры				
12	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Стр. 135	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>	
13	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
14	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
15	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
16	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Передал – садись»	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>щит</i>).ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Основы знаний				
1(17)	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Стр.13 -19	История развития физической культуры	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры	
Гимнастика с элементами акробатики				
Акробатические упражнения				
2(18)	Группировка. Перекаты в группировке. Стр.123-125	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p>	

			<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
3(19)	Кувырок назад в упор присев. Стр. 125	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
4(20)	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
5(21)	Акробатическая комбинация	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
Снарядная гимнастика				
6(22)	Вис стоя и лежа. Стр.129	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	
7(23)	Контрольный урок Подтягивания в виси.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
8(24)	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из вися стоя присев махом одной, толчком дру-	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	

		гой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений		
9(25)	. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. . Лазание по канату. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла Подвижная игра «Обезьянки».	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений		
10(26)	Контрольный урок. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. . Лазание по канату. Вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Обезьянки».	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений		
Гимнастические упражнения прикладного характера					
11(27)	Прыжки группами на длинной скакалке	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		
12(28)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		
13(29)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		
14(30)	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		
15(31)	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат».	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		

16(32)	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений		
№	Тема урока	Содержание урока	<i>Характеристика деятельности обучающихся</i>		
Основы знаний					
1(33)	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Стр.16-17	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр		
Лыжные гонки					
2(34)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Стр. 154	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота"	<i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.		
3(35)	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.развитие двигательных качеств.	<i>Научаться:</i> -продвигаться по дистанции со средней скоростью;-выполнять обгон на дистанции.		
4(34)	Спуски и подъёмы.стр.155	Обучение технике спусков и подъемов «лесенкой» на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с раздельным стартом на время.	<i>Научаться:</i> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; -выполнять обгон на дистанции.		
5(36)	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Стр.	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. Игра "Кто дольше прокатится"	<i>Научаться:</i> - корректировать технику торможения при прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.		
6(37)	Чередование ходов и хода на дистанции. Стр.156 - 157	Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции.	<i>Научаться:</i> - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции.		
7(38)	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов "упором".	<i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотом различными способами.		
8(39)	Прохождение дистанции 1500 м	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 м	<i>Научаться:</i> -выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов.		
Подвижные игры на основе спортивных игр					
9(40)	Ловля и передача мяча на месте	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>цель</i>).ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		

			<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
10(41)	Ведение мяч в движении шагом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
11(42)	Ведение мяча в движении бегом	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр		
12(43)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
13(44)	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
14(45)	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
15(46)	Остановка скачком после ходьбы и бега	Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		
16(47)	Передача мяча подброшенного партнером. Игра «Пионербол»		<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		
17(48)	Передача мяча, подброшенного партнером во время перемещения по сигналу – передача мяча.		<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		
18(49)	Передачи у стены	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача	<i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности		

		мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации		
19(50)	Прием снизу двумя руками. Игра «Перестрелка»	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Перестрелка». Развитие быстроты и координации	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	
20(51)	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	
21(52)	Ведение мяча в движении шагом в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	
1(53)	Физическое развитие и физическая подготовка. Стр.161- 164	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития	
Подвижные игры на основе спортивных игр.				
2(54)	Передачи в парах через сетку.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
3(55)	Двухсторонняя игра «Пионербол», Игра «Мяч в воздухе»	Упражнения в перемещениях и передачи мяча «Пионербол», игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координацию		
4(56)	Ведение мяча. Игра мини- футбол, игра «Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол. Игра «Русская лапта»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр	

			<p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
5(57)	Удар по неподвижному мячу. Игра мини-футбол, игра « Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол, игра « Русская лапта»			
6(58)	Удар с разбега по катящемуся мячу. Игра мини- футбол, игра « Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол, игра « Русская лапта»			
7(59)	Тактические действия в защите Игра мини-футбол, игра « Русская лапта»	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол, игра « Русская лапта»			
8(60)	Игра в мини- футбол, игра « Русская лапта»	Игра Мини-футбол, игра « Русская лапта»			
Легкая атлетика					
Беговые упражнения					
9(61)	Встречная эстафета.	Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>		
10(62)	Бег 60м. Круговая эстафета.	Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета (расстояние 15 – 30 м). Бег с мак-			

		симальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей			
11(63)	Равномерный бег (7 мин).	Равномерный медленный бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости			
12(64)	Равномерный бег (8 мин).	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости			
Прыжковые упражнения					
13(65)	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>		
14(66)	Контрольный урок. Прыжок в длину с места. Многоскоки	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств			
Броски, метания					
15(67)	Контрольный урок. Метание малого мяча с места на дальность	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>		
16(68)	Метание в цель с	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстоя-			

	4-5 м.	ние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		
--	--------	---	--	--

4класс

№	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
Основы знаний			
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Стр.71-72	Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Беговая подготовка			
2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. Стр.96-97	Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Стр. 11-112	<i>Описывают технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Осваивают технику бега различными способами</i> <i>Осваивают</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег на скорость (60 м). . Игра « Русская лапта». Стр.99	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». . Игра « Русская лапта» Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Умеют:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м),равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Круговая эстафета. Игра « Русская лапта»	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». . Игра « Русская лапта» Развитие скоростных способностей	<i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости-Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Входной контроль.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы»). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений
6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости-Контрольный урок.Кросс (1 км)	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений

			ний	
Прыжковая подготовка				
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину по заданным ориентирам стр.103	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<i>Осваивают</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Проявляют</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдают</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Контрольный урок. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Стр.110	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	
Броски большого, метания малого мяча				
9	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Бросок теннисного мяча в цель. . Игра «Русская лапта»	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». . Игра «Русская лапта» Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Умеют</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний <i>Соблюдают</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявляют</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
10	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. Стр. 104 -105	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». . Игра «Русская лапта» Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Описывают</i> технику бросков и метаний	
Подвижные игры				
11	ТБ на уроках .Стр.144. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Стр.135	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Умеют:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивают</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагают</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивают</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
12	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры «Белые медве-	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Принимают</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивают</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	

	ди», «Космонавты».			
13	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Осваивают</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
14	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
15	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	<i>Моделируют</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействуют</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
16	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Эстафеты с предметами.	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<i>Осваивают</i> технические действия из спортивных игр	
Основы знаний				
1(17)	Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	<i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	
Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)				
Акробатические упражнения (6 часов)				
2(18)	Инструктаж по ТБ. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперед Стр. 123-124	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	<i>Умеют:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
3(19)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Из	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд	<i>Осваивают</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	

	стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев стр. 125	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».		
4 (20)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью. Стр. 125	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
5(21)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Контрольный урок. Акробатическая комбинация	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Различают строевые комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы	
Снарядная гимнастика				
6(22)	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Стр.126	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<i>Умеют:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине <i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивают</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
7(23)	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок на горку матов.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивают</i> технику гимнастических упражнений	
8(24)	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.	
9(25)	Освоение навыков равновесия Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Стр.132	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	<i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивают</i> технику гимнастических упражнений	
10(26)	Освоение навыков равновесия Контрольный урок. Комбинация на бревне	Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглолочка». Развитие координационных способностей.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из	

		способностей	числа разученных упражнений.		
Гимнастические упражнения прикладного характера					
11(27)	Прыжки через скакалку. Эстафеты с предметами	Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки через скакалку на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами	<i>Умеют:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
12(28)	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности		
13(29)	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	<i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности		
14(30)	Переноска партнера в парах.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	<i>Проявляют</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
15 (31)	Гимнастическая полоса препятствий	ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений Соблюдают технику безопасности.		
Основы знаний					
1(32)	Спортивная одежда и обувь 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. Стр. 77-81	Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. 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		
Лыжные гонки (12 часов)					
2(33)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стр. 158	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.		

4(34)	Попеременный двухшажный ход Стр.156.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота"	подбирают лыжи и палки по росту: технически правильно выполняют попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.		
5(35)	Одновременный одношажный ход Стр.156.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Подними предмет"	самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.		
7(36)	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" стр.157	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой"	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. выполняют упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах).		
8(37)	Прохождение дистанции до 1500 м.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений, выполняют упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.		
10(38)	Торможения и повороты на лыжах.	Совершенствование техники торможение и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота"	- технически правильно выполняют повороты , спуски и подъёмы на лыжах.		
11(39)	Спуск на лыжах с палками "змейкой»	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	- выполняют упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.		
13(40)	Подвижные игры на лыжах.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без.	-организуют игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.		
Подвижные игры на основе спортивных игр (20 часов)					
14(41)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Умеют владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
16(42)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр		
17(43)	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		

19(44)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
20(45)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют Подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.		
22(46)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Умеют перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
23(47)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Передача мяча подброшенного партнером. Игра «Пионербол»	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации			
25(48)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Передача в парах Игра «Пионербол»	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Пионербол» Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр		
26(49)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол»	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют Подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.		
28(50)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-	Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Игра «Перестрелка» Игра «Пере-	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		

	тактическими взаимодействиями передачи в стену Игра «Перестрелка»	дал-садись». Развитие быстроты и координации			
29(51)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Передачи в парах через сетку. Игра «Перестрелка»	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Игра «Перестрелка» Развитие быстроты и координации	Организовывают и проводят вместе со сверстниками данные игры, осуществляют судейство		
31(52)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Школа мяча»	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Школа мяча» Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.		
Основы знаний					
1(53)	Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Стр.83-87	Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений		
Подвижные игры на основе спортивных игр (11 часов)					
2(54)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<i>Умеют</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <i>Описывают</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивают</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделируют</i> технические действия в игровой деятельности		
3(55)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Двухсторонняя игра	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	<i>Взаимодействуют</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивают</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
4(56)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями. Ведение мяча. Игра мини - футбол Игра « Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра « Русская лапта» Игра Мини-футбол	<i>Умеют</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Моделируют</i> технические действия в игровой деятельности		

			<i>Взаимодействуют</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивают</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
5(57)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями Удар по неподвижному мячу. Игра мини - футбол Игра « Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы Игра « Русская лапта». Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
6(58)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями Удар с разбега по катящемуся мячу Игра мини - футбол Игра « Русская лапта»	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра « Русская лапта» Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
7(59)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями Тактические действия в защите Игра мини - футбол Игра « Русская лапта»	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра « Русская лапта» Игра Мини-футбол	<i>Осваивают</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
8(60)	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техника-тактическими взаимодействиями Игра Мини-футбол. Игра « Русская лапта»	Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра « Русская лапта» Игра Мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		

Легкая атлетика(13 часов)

Беговые упражнения (7 часов)

9(61)	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег на скорость 30м.	Равномерный бег (3 мин). Игра «Салки на марше». Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<i>Умеют</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Осваивают технику бега различными способами</i> Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивают</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
10(62)	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Встречная эстафета.	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<i>Описывают</i> технику беговых упражнений <i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений		

	Круговая эстафета.				
11(63)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости- Равномерный бег (7 мин). Игра « Русская лапта»	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений		
12(64)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости- Равномерный бег (8 мин). Игра « Русская лапта»	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
Прыжковые упражнения (3 часа)					
13(65)	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей- Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Умеют правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
14(66)	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Прыжок в длину с разбега. стр 110 -111	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений		
Броски, метания (3 часа)					
15(67)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей- Бросок в цель с расстояния 4-5 метров Игра « Русская лапта» Стр.104 - 106	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Игра « Русская лапта». Развитие скоростно-силовых способностей	Умеют: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Умеют: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывают технику бросков и метаний Соблюдают правила ТБ при выполнении бросков и метаний		
16(68)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей Контрольный урок..Бросок мяча на дальность. Стр.107- 108	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний		