

**Берёзовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»**

«Рассмотрено» на заседании ШМО
учителей начальных
классов
Руководитель ШМО
Лимошина С.В. Дир.
Протокол № 4 от
«30» мая 2017 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Е.В. Сивкова
БМАОУ СОШ №9
Приказ № 131а от «15» 08 2017 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

1 – 4 классы

Баешко Елена Викторовна, Глухих Анастасия Николаевна, Пылаев Матвей Владиславович
Ф.И.О. педагогов разработчиков программы

2017 год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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 | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |

| | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| см | | | | | | |
| 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 | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 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 |
| | й | й | й | й | й | |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, | | | | 12 | 8 | 5 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| согнувшись, кол-во раз | | | | | | |
| 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 |

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 коммутации.

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

II. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура».

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и отпуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного

характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплытие учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна

различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавку», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном

подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

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 ФИЗКУЛЬТУРНОЙ 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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (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 «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1 кг) 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!», «Октябрюта», «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 баскетбола (14ч)

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.

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.

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 «Фигурь», «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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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 вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

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

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

Организуящие 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.

ПЛАВАНИЕ(3 часа)

Название плавательных упражнений, способов плавания.

Правила безопасного поведения на воде

Подводящие упражнения: вхождение в воду.

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)

Организуемые 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».

Плавание (3 часа)

Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах.
Влияние плавания на состояние здоровья.
Подводящие упражнения: вхождение в воду.

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 рассчитайся!».
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 виси.
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.

Плавание (3часа)

Правила Безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах.
Влияние плавание на состояние здоровья.
Название способов плавания.

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 (9ч)

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

Плавание 3 часа

Название способов плавания
Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации

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-иголочка».

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 полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание 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 асимметрическими 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

Плавание 3 часа

Название способов плавания.

Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Влияние плавания на состояние здоровья.

1 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

I четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|--|---|--|--|------------|--|
| Основы знаний (2 часа) | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | <i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | | |
| 2 | Основные способы передвижения человека. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (организующие команды и приемы) 4 часа | | | | | |
| 3 | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. | Ходьба с включением широкого шага. Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». 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!». | | |
| 4 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Организующие команды и приёмы. ОРУ выпады и полушпагат на | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| | стороны руки | месте.. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | | | |
| 5 | Повороты направо, налево | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | | |
| 6 | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». | Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | | | |
| Легкая атлетика (16 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения 7 ч | | | | | |
| 7 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. | | |
| 8 | Бег 30 м | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Повторение выполнения беговых с высокого старта. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие | Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | «короткая дистанция». | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> | | |
| 9 | Бег 60 м | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» | | | |
| 10 | Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. | Смешанное передвижение до 600м. Бег с ускорением из различных исходных положений. ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости | | | |
| 11 | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. | Высокий старт с последующим ускорением. Смешанное передвижение до 800м. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. | | | |
| 12 | Смешанное передвижение до 1 км. | Смешанное передвижение до 1 км. Высокий старт. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств и выносливости. | | | |
| 13 | Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Равномерный, медленный бег до 3 мин.ОРУ. Бег с горки в максимальном темпе | | | |

| Прыжковые упражнения (6 часов) | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| 14 | 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» Бег с горки в максимальном темпе | <p><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</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> | | |
| 15 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» Развитие скоростных качеств и выносливости | | | |
| 16 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | | | |
| 17 | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места и высоту, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. | | | |
| 18 | Прыжки со скакалкой | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. | | | |
| 19 | Эстафеты с | Прыжковые упражнения: | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|--|
| | прыжками | спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | | | |
| Броски, метания (3 часа) | | | | | |
| 20 | Броски мяча (1кг) на дальность | Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | <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>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p> | | |
| 21 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 22 | Метание малого мяча с места на дальность | Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| Подвижные игры (5 часов) | | | | | |
| 23 | Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». 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> | | |
| 24 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». | Игровые задания с использованием строевых упражнений. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 25 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». | Упражнения на внимание. ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
| 26 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». | Упражнения на силу ловкость и координацию. ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 27 | «Кто дальше бросит». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |

1 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

II четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание |
|----------------------|---|---|---|------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(28) | Возникновение физической культуры у древних людей | История развития физической культуры и первых соревнований. Причины возникновения физической культуры. Этапы | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | возникновения физической культуры. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 2(29) | Группировка. | Акробатические упражнения. Формирование осанки. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | <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> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> | | |
| 3(30) | Перекаты в группировке, лежа на животе. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | | |
| 4(31) | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | | | |
| 5(32) | 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 | | | |
| 6(33) | Стойка на лопатках | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | | | |
| 7(34) | Акробатическая комбинация | Мост из положения лежа на спине. Переворот в положение лежа на животе. | | | |
| Снарядная гимнастика (7ч) | | | | | |
| 8(35) | Лазание по канату. | Лазание с дополнительным отягощением.. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | <p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических</p> | | |
| 9(36) | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Лазание по канату. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке в меняющемся темпе и длинным шагом. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | | |
| 10(37) | Опорный | Строевые приемы на месте и в | | | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| | прыжок с места через гимнастического козла | движении. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. | упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций | | |
| 11(38) | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». | | | |
| 12(39) | Висы и упоры на низкой перекладине | 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». | | | |
| 13(40) | 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» | | | |
| 14(41) | Гимнастическая комбинация на низкой | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Широкая стойка на ногах, глубокий | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| | перекладине | выпад в приседе. 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. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | | | |
| Самбо. Прикладная гимнастика (7ч) | | | | | |
| 15(42) | Специально – подготовительные упражнения Самбо. | Специально – подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. ОРУ на месте. Развитие координационных 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 | | |
| 16(43) | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания. | Удержания сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. ОРУ на месте. Развитие координации и силовых способностей | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 17(44) | 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>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | | |

| | | | | | |
|--------|---|--|---|--|--|
| 18(45) | Лазание по наклонной скамейке на коленях | Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей стойка у гимнастической стены развитие гибкости | <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 19(46) | 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. С гимнастическими палкой Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей развитие гибкости | | | |
| 20(47) | Передвижение в висе по гимнастической перекладине | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | | | |
| 21(48) | Подтягивание в висе на низкой перекладине. | Подтягивание в висе стоя. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|--|
| | Вис согнув ноги, вис углом | вис углом Скакалкой высокий взмах поочередно и попеременно правой и левой ногой | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|--|

1 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. на III четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|--|------------|--|
| Основы знаний | | | | | |
| 1(49) | Физические упражнения | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц | | |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | |
| 2(50) | Тб на уроках по лыжной подготовке | Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Тб на уроках по лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах | <i>Уметь:</i> передвигаться скользящим шагом на лыжах с палками. <i>Описывать</i> технику передвижения на лыжах, поворотов, подъёмов и спусков. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по преодолению небольших склонов и горок на лыжах. | | |
| 3(51) | Ступающий шаг | Передвижение на лыжах. Выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение в колонне с соблюдением | <i>Выявлять</i> характерные ошибки при передвижении на лыжах. <i>Проявлять</i> качества силы, координации | | |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | | дистанции | и выносливости при передвижении на лыжах. | | |
| 4(52) | Поворот на лыжах переступанием | Передвижение на лыжах повороты. Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте). | | | |
| 5(53) | Ступающий шаг | Подготовка спортивного инвентаря Тб на уроках по лыжной подготовке для занятий на лыжах. Закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах. | | | |
| 6(54) | Спуск на лыжах без палок | Передвижение на лыжах. Спуск в положении полуприседа на лыжах | | | |
| 7(55) | Подъём на лыжах разными способами | Правила преодоления небольших склонов | | | |
| 8(56) | Торможение | Торможение падением. | | | |
| 9(57) | Скользящий шаг с палками | Передвижение скользящим шагом | | | |
| 10(58) | Подъём на лыжах с палками | Подъемы. Передвижение скользящим шагом. Подъём на лыжах с палками | | | |
| 11(59) | Движение "змейкой" на | Передвижение скользящим шагом. Движение "змейкой" на | | | |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|---|--|--|
| | лыжах | лыжах | | | |
| 12(60) | Прохождение дистанции до 500м | Передвижение скользящим шагом с палками. | | | |
| 13(61) | Эстафеты на лыжах | Встречные эстафеты на лыжах. | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов) | | | | | |
| 14(62) | Бросок мяча снизу на месте. | Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, 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> | | |
| 15(63) | Ловля мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | | | |
| 16(64) | Ловля и броски мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | | | |
| 17(65) | Игра «Передача мячей в колоннах». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | | | |
| 18(66) | Передача мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча | | | |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | | снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | | | |
| 19(67) | 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 | | | |
| 20(68) | Эстафеты с мячами. | 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 | | | |
| 21(69) | 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 | | | |
| 22(70) | 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 Развитие | | | |

| | | | | |
|--------|---------------------------------------|--|--|--|
| | | координации. | | |
| 23(71) | Игра «Передал - садись». | Бросок мяча в корзину. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Подвижная игра на материале баскетбола. | | |
| 24(72) | Игра «Выстрел в небо». | Бросок мяча в корзину. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | | |
| 25(73) | Игра в мини-баскетбол. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | |
| 26(74) | 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 | | |
| 27(75) | Игра «Охотники и утки». | 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 | | |
| 28(76) | Ведение мяча | Ведение мяча. | | |

| | | | | |
|--------|------------------------|---|--|--|
| | на месте | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | | |
| 29(77) | Игра «Круговая лапта». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | | |
| 30(78) | Игра «Мяч в обруч». | 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 | | |

1 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. IV четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание |
|------------------------------|---------------------|---|--|------------|
| Основы знаний (1 час) | | | | |
| 1(79) | Физические качества | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных | <i>Давать характеристику</i> основных физических качеств | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|--|
| | человека | физических качеств. Характеристика основных физических качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия, прыгучести. | | | |
| Подвижные игры (7 часов) | | | | | |
| 2(80) | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». | 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 (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 | | |
| 3(81) | 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 координационных способностей | | | |
| 4(82) | Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». | На материале легкой атлетики . 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 координационных способностей | | | |
| 5(83) | Игра «Пере- | На материале легкой атлетики. | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| | стрелка». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | | |
| 6(84) | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». 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> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> | | |
| 7(85) | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 8(86) | Игры «Пятнашки», «Два мороза». | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Комплекс упражняй включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища | | | |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | | | |

Беговые упражнения (7 часов)

| | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|
| 9(87) | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». 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 | | |
| 10(88) | Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны». | Равномерный, медленный бег до 4 мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м с максимальной скоростью). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости | <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 | | |
| 11(89) | 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 | | | |
| 12(90) | Челночный бег | Челночный бег. Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|--|
| 13(91) | Кросс 1 км. | Кросс по слабопересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости | | | |
| 14(92) | 6-минутный бег | 6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». Развитие выносливости | | | |
| 15(93) | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий | | | |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 16(94) | Прыжок в длину с места | Спрыгивание запрыгивание. Прыжок в длину с места. 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 | | |
| 17(95) | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | | | |
| 18(96) | Прыжок в высоту с разбега | Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. ОРУ. | | | |
| Плавание (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | Название плавательных упражнения, | Беседа на тему: " Название плавательных упражнения, способов плавания" | | | |

| | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|
| | способов плавания. | | | | |
| 20(98) | Правила безопасного поведения на воде. | Беседа на тему" Правила безопасного поведения на воде." | | | |
| 21(99) | Подводящие упражнения на всплывание | Упражнение на всплывание, лежание и скольжение. | | | |

2 класс

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на I четверть**

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|-------------------------------|--|---|--|-------------------|--|
| Основы знаний (2 часа) | | | | | |
| 1 | Физическая культура человека | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура как часть общей культуры личности | Раскрывать связь физической культуры с общей культурой | | |
| 2 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | | |
| Беговая подготовка 7 ч | | | | | |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | <i>Формирование осанки. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ</i> | <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. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений | | |
| 4 | Челночный бег. | Беговые упражнения прыжками и с ускорением. Равномерный медленный бег 4 мин. | <i>Осваивать технику бега различными способами</i> | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------|--|---|--|--|
| | | <p>Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей</p> | <p><i>Осваивать</i> 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 <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> | | |
| 5 | Бег (30 м). | <p>Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности. 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p> | | | |
| 6 | Бег с ускорением (60 м). | <p>Равномерный медленный бег 6 мин. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей</p> | | | |
| 7 | Равномерный бег (7 мин). | <p>Равномерный бег чередующийся с ходьбой. (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»</p> | | | |
| 8 | Равномерный бег (8 мин). | <p>Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег -</p> | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|
| | | 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | | | |
| 9 | Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | | | |
| Прыжковая подготовка (4ч) | | | | | |
| 10 | 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 | <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> | | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | | |
| 13 | Прыжок с высоты (до 40 см). | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | | |
| Броски большого, метания малого мяча (3ч) | | | | | |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Комплекс упражнений с постоянным включением в работу основных мышечных групп. 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» | <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>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> | | |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | <p>Соблюдать 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 | Метание набивного мяча | Метание 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 | | | |

Подвижные игры (11 часов)

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр | | |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. | <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | | |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности | | |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 22 | Игра «Вызов номера». | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | Эстафеты. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 25 | Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 26 | Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | |

2 класс
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на II четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|--|--|--|--|------------|--|
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Зарождение Олимпийских игр | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Организующие команды и приемы (3 часов) | | | | | |
| 2(29) | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами | Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение», 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(30) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей производное преодоление простых препятствий передвижение с | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | резкое изменение направлением и остановками в заданной позе | | | |
| 4(31) | 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 | | | |
| Акробатические упражнения (7 часов) | | | | | |
| 5(32) | Группировка. Перекаты в группировке | Строевые действия в шеренге и колонне. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | <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> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических</p> | | |
| 6(33) | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | Упражнения в группировке. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | | | |
| 7(34) | 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 | | |
| 8(35) | Стойка на лопатках | Стойка на лопатках. Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Игры на переключение внимание на расслабление мышц рук, ног ,туловища. | | |
| 9(36) | Стойка на лопатках, согнув ноги. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей в стойках и седах | | |
| 10(37) | Кувырок вперед. | Кувырki вперед и назад. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|
| | | гимнастических снарядов | | | |
| 11(38) | Акробатическая комбинация | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | | | |
| Снарядная гимнастика (5ч) | | | | | |
| 12(39) | Вис стоя и лежа. 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 | | | |
| 13(40) | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | 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 | | | |
| 14(41) | Вис на согнутых руках. | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической | <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной | | |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|
| | | скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | 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 | | |
| 15(42) | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | 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 | 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 | | |
| 16(43) | Комбинация на бревне | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | | | |
| 17(44) | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | | | |

| Самбо. Прикладная гимнастика (5ч) | | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|--|--|
| 18(45) | Варианты уходов от удержаний. | ОРУ на месте. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Развитие координационных 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 | | |
| 19(46) | Упражнения для тактики | ОРУ в движении. Подвижные игры, игры – задания. Развитие координационных способностей | <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 20(47) | 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 | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий. | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Равновесие типа «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией | <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 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | равновесия, упражнения на переключение внимания | | | |
|--|--|---|--|--|--|

2 класс

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на III четверть**

| № | | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|--------------------------------|--|--|---|------------|--|
| Основы знаний | | | | | |
| 1(49) | Физические качества сила, быстрота, выносливость | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. | | |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | |
| 2(50) | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. | Правила Т.Б. на уроках по лыжам. Выполнение команды с лыжами в руках, переносе лыж, надевании лыж. Подвижная игра "По местам" развитие силовых способности | <i>Знать:</i> правила безопасного поведения на уроках по лыжам. <i>Уметь:</i> переносить лыжи, надевать лыжи, выполнять движение на лыжах. | | |
| 3(51) | Передвижение на лыжах разными способами. | Развитие координаций: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте в движений) | <i>Уметь:</i> правильно надевать лыжи, проверять крепления. | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| | | Передвижение скользящим шагом, Подвижная игра "Перестрелка" | | | |
| 4(52) | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | <i>Научатся:</i> - передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток. | | |
| 5(53) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени" | <i>Научатся:</i> -передвигаться свободным скользящим шагом; -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |
| 6(54) | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. | Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Повороты на лыжах, ходьба приставными шагами на лыжах. | <i>Научатся:</i> -выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами. | | |
| 7(55) | Спуск в основной стойке. | Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками. Подвижная игра "Кто дольше прокатится на лыжах" | <i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; -организовывать и проводить подвижные игры на улице. | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|--|--|
| 8(56) | Попеременный двухшажный ход | Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | <i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервалы при передвижении на лыжах. | | |
| 9(57) | Повороты приставными шагами. | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке, подъем и торможение падением. | <i>Научаться:</i> -выполнять повороты на лыжах изученными способами. | | |
| 10(58) | 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" | <i>Научаться:</i> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами. | | |
| 11(59) | Передвижение скользящим шагом до 1000 м | Передвижение скользящим шагом до 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени" | <i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. | | |
| 12(60) | Развитие выносливости. | Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. | <i>Научаться:</i> Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками. | | |
| 13(61) | Развитие выносливости | Прохождение тренировочных дистанций. Развитие выносливости. Передвижение скользящим шагом до 1500 м. Подвижная игра "На буксире" | <i>Научаться:</i> -технически правильно передвигаться на лыжах разными способами. -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |

Подвижные игры на основе баскетбола(17 часов)

| | | | | | |
|--------|----------------------------------|--|--|--|--|
| 14(62) | 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 | <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> | | |
| 15(63) | Ведение мяча на месте | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | | | |
| 16(64) | 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 | | | |
| 17(65) | 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 | | | |
| 18(66) | Игра «Попади в обруч». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие | | | |

| | | | | |
|--------|--|--|--|--|
| | | координационных способностей | | |
| 19(67) | 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 | | |
| 20(68) | Броски 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 | | |
| 21(69) | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | | |
| 22(70) | 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 | | |
| 23(71) | 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 | | |
| 24(72) | Броски в кольцо | 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 | | |
| 25(73) | Развитие координационных способностей | 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 | | |
| 26(74) | 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 | | |
| 27(75) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 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 | | |
| 28(76) | 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 | | |
| 29(77) | Эстафеты. 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 | | |
| 30(78) | Эстафеты. 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 | | |

2 класс

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на IV четверть**

| | | | обучающихся | Примечание | |
|---|--|---|---|------------|--|
| Основы знаний | | | | | |
| 1(79) | Физические качества гибкость и равновесие | Упражнения на расслабления мышечных групп Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия. | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов) | | | | | |
| 2(80) | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 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 | <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 | | |
| 3(81) | Эстафеты. 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 спо- | <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 | | |

| | | собностей | игровой деятельности | | |
|-------|--|--|----------------------|--|--|
| 4(82) | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | |
| 5(83) | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Динамические упражнения с переменной опоры на ноги Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | |
| 6(84) | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 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 | | | |
| 7(85) | Ловля и | Ловля и передача мяча в | | | |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|---|--|--|--|
| | передача, ведение мяча. Броски в цель | 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 | | | |
| 8(86) | 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 | | | |
| 9(87) | Ведение мяча. «Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | | |
| 10(88) | 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 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 11(89) | «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | |
| Легкая атлетика(13 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | | |
| 12(90) | Челночный бег. | Развитие координаций бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | <p><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.</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> | | |
| 13(91) | Бег (30 м). | Развитие координаций: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | | | |
| 14(92) | Бег (60 м). | Развитие быстроты: повторное | | | |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------|--|--|--|--|
| | Подвижная игра «День и ночь». | выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | | | |
| 15(93) | Равномерный бег (7 мин) | Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой. Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.. Игра «Рыбаки и рыбки» | | | |
| 16(94) | Равномерный бег (8 мин). | 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» | | | |
| 17(95) | Кросс 1 км без учета времени | ОРУ с предметом на голове . Развитие выносливости. Кросс 1 км без учета времени. Преодоление малых препятствий. Игра «День и | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | ночь» | | | |
| 18(96) | Игры и эстафеты с бегом на местности. | Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий | | | |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | 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>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений | | |
| 20(98) | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. | 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 | <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 | | |
| 21(99) | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ с заданной осанкой. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | | |
| Плавание (3 часа) | | | | | |
| 22(100) | Правила безопасного | Беседа на тему: "Правила безопасного поведения в | | | |

| | | | | | |
|---------|--|---|--|--|--|
| | поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | бассейне и на открытых водоёмах. | | | |
| 23(101) | Влияние плавания на состояние здоровья. | Беседа на тему : "Влияние плавания на состояние здоровья. | | | |
| 24(102) | Подводящие упражнения: вхождение в воду. | Подводящие упражнения вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. | | | |

3 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. на I четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|-------------------------------|--|---|---|------------|--|
| Основы знаний (1 часа) | | | | | |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч

Беговая подготовка 7 ч

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 2 | Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. | <p>Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.</p> <p>Равномерный медленный бег 3 мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ.</p> <p>Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ</p> | <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> | | |
| 3 | Бег 30м | <p>Равномерный медленный бег 4 мин.</p> <p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.</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> | | |
| 4 | Бег 60м | <p>Ускорение из разных исходных положений. Равномерный бег с ускорениями.</p> <p>Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> | | |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|--|--|
| 5 | Челночный бег. | Челночный бег. Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | | | |
| 6 | Преодоление препятствий в беге. | Развитие быстроты: из разных исходных положений. Равномерный бег большой интенсивности . Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». | | | |
| 7 | Равномерный бег (7 мин). | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | |
| 8 | Кросс 1 км | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Виды стилизованной ходьбы под музыку | | | |

| Прыжковая подготовка (4ч) | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| 9 | Прыжок в длину с места. | Прыжковые упражнения с предметом в руках. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС | | |
| 10 | Прыжок в длину с короткого разбега. | Развитие силовых способностей: Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | 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 | | |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега | Прыжок в длину с полного разбега.. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | | |
| 12 | 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 | | | |
| Броски большого, метания малого мяча (3ч) | | | | | |
| 13 | Метание малого мяча в цель и на | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|--|
| | заданное расстояние | цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель | | |
| 14 | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний | | |
| 15 | Броски набивного мяча | Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу . Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | | |
| Подвижные игры (8 часов) | | | | | |
| 16 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр | | |
| 17 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. На контроль осанки и движения Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах | | |
| 18 | Игры «Наступление», | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». | при выполнении технических действий в подвижных играх | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
| 19 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 21 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 22 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты | Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 23 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (4 часов) | | | | | |
| 24 | Ловля и передача | Ловля и передача мяча на месте. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на | | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | мяча на месте | Специальные передвижения без мяча. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | 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 | | |
| 25 | Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». 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 <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
| 26 | Ведение мяча в движении шагом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | | |
| 27 | Ведение мяча в движении бегом. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | | | |

3 класс
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на II четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание | |
|--|---|---|---|------------|--|
| Основы знаний | | | | | |
| 1(28) | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | История развития физической культуры и первых соревнований. | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | | |
| 2(29) | Группировка. Перекаты в группировке | Развитие координаций: произвольное преодоление простых препятствий. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений в постановке головы плеч позвоночного столба Игра «Космонавты». | <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(30) | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Развитие координаций: преодоление полос препятствий. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ | | | |
| 4(31) | Кувырок назад в упор присев | Развитие координаций: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентиром и по сигналу. 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?». | | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|--|
| 5(32) | Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | Упражнения расслабления отдельных мышечных групп. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | | | |
| 6(33) | 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках | Формирование осанки, контроль осанки в движениях. Строевые команды. Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | | | |
| 7(34) | Акробатическая комбинация | Развитие координационных способностей 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 впе- | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------|--|---|--|--|
| | | ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». | | | |
| Снарядная гимнастика (7 ч) | | | | | |
| 8(35) | Вис стоя и лежа | Гимнастические упражнения прикладного характера. 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». | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | | |
| 9(36) | Вис на согнутых руках. | Передвижение по гимнастической стенке. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». | | | |
| 10(37) | Подтягивания в вися. | Построение в две шеренги. Перестроение | | | |

| | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|
| | | из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. 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 | | | |
| 11(38) | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. 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. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | | | |
| 12(39) | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | | | |
| 13(40) | Прыжок с | Строевые приемы на месте и в | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | разбега ноги врозь через козла | движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | | | |
| 14(41) | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки». | | | |
| Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов) | | | | | |
| 15(42) | Прыжки со скакалкой | Прыжки со скакалкой. 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. Эстафеты с предметами. | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 16(43) | 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. | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|--|--|
| | | Эстафеты с предметами | <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> | | |
| 17(44) | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | | | |
| 18(45) | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | | | |
| 19(46) | Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях. | ОРУ на месте. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Развитие координационных способностей. | | | |
| 20(47) | Упражнения для бросков. | ОРУ на месте. Упражнения для бросков. Удержания, | | | |

| | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|--|--|
| | | выведение из равновесия, подножек, подсечек, броском захватом ног. Развитие силовых способностей | | |
| 21(48) | Гимнастическая полоса препятствий | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». | | |

3 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. на III четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание |
|--------------------------------|---|---|--|------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(49) | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы | <i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр | |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | |
| 2(50) | Правила безопасности на уроках | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах | <i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной | |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|
| | лыжной подготовки | по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры "Проехать через ворота" | скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря. | | |
| 3(51) | Передвижение на лыжах изученными способами. | Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Ступающий, скользящий шаг, повороты на лыжах приставными шагами. | <i>Научаться:</i> - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | | |
| 4(52) | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. развитие двигательных качеств. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(прыжком с опорой на палки). | <i>Научаться:</i> -продвигаться по дистанции со средней скоростью; -выполнять обгон на дистанции. | | |
| 5(53) | Спуски и подъёмы. | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции на 1 км с раздельным стартом на время. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | <i>Научаться:</i> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; -выполнять обгон на дистанции. | | |
| 6(54) | Повороты | ОРУ положение тела и его | <i>Научаться:</i> | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|--|--|--|
| | приставными шагами. | звеньев , стоя, сидя ,лежа.Обучение приставным шагам и поворотам. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | -выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъём на лыжах палками. | | |
| 7(55) | Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | 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. | | |
| 8(56) | Чередование ходов и хода на дистанции. | Обучение чередованию ходов и хода на дистанции. при прохождении дистанции. | <i>Научаться:</i> - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. | | |
| 9(57) | Повороты на лыжах "упором" | Обучение поворотам на лыжах "упором". Совершенствование подъемов. Игра "Подними предмет" | <i>Научаться:</i> -технически правильно выполнять на лыжах повороты "упором" | | |
| 10(58) | 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. | | |
| 11(59) | Падение на лыжах на бок. | Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры "Затормози до линии" | <i>Научаться:</i> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 12(60) | Прохождение дистанции 1 км с отдельного старта на время. | Развитие выносливости бег в режиме большой интенсивности. Прохождение дистанции 1 км с отдельного старта на время. Игра "Охотники и олени" | <i>Научаться:</i> -выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием ходов. | | |
| 13(61) | 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 баскетбола (8 часов) | | | | | |
| 14(62) | Ловля и передача мяча на месте | Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) 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 | | |
| 15(63) | Ловля и передача мяча в движении | Комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями рук и ног. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цель</i>). ОРУ. Игра «Мяч - | <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 | | |

| | | | | |
|--------|-------------------------------|---|--|--|
| | | среднему». | | |
| 16(64) | Ведение мяч в движении шагом. | Комплекс упражнений на расслабление мышц, рук, ног туловища . 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 | | |
| 17(65) | 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 | | |
| 18(66) | Бросок двумя руками от груди. | Жонглирование малыми предметами. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |
| 19(67) | Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | на месте в треугольниках. | месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | |
| 20(68) | 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 | | | |
| 21(69) | Ведение мяча с изменением скорости. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | | |
| Подвижные игры на основе волейбола (9 часов) | | | | | |
| 22(70) | 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 | <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 | | |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|---|---|--|--|
| | | «Пионербол». Развитие быстроты и координации | <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 | | |
| 23(71) | Остановка скачком после ходьбы и бега | Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | | | |
| 24(72) | Передача мяча подброшенного партнером | Подбрасывание мяча. 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(73) | Передача мяча подброшенного партнером | Подбрасывание мяча. Прием и передача. 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 | | | |
| 26(74) | Во время перемещения | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком | | | |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------|---|--|--|--|
| | по сигналу – передача мяча. | после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | | |
| 27(75) | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | | |
| 28(76) | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | | |
| 29(77) | Прием снизу двумя руками. | 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 | | | |
| 30(78) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | | | |

3 класс

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на IV четверть**

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечание |
|----------------------|---|---|--|-------------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(79) | Физическое развитие и физическая подготовка | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт - минуток, занятия по профилактике и | <i>Характеризовать</i> показатели физического развития | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---|--|--|
| | | коррекции нарушений осанки. | | | |
| Подвижные игры на основе волейбола (3 часов) | | | | | |
| 2(80) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | <p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом 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> | | |
| 3(81) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации | | | |
| 4(82) | Двухсторонняя игра | Комплекс упражнений с постепенным включение в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | | |
| Подвижные игры на основе футбола (7 ч) | | | | | |
| 5(83) | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками | <i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и | | |

| | | | | | |
|-------|-----------------------------------|---|--|--|--|
| | | по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | катящегося мяча) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр | | |
| 6(84) | Ведение мяча с ускорением | Отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол | Осваивать технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении | | |
| 7(85) | Удар по неподвижному мячу | Удар по не подвижному мячу и катящемуся мячу. 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 | технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |
| 8(86) | Удар с разбега по катящемуся мячу | 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 | | | |
| 9(87) | Остановка катящегося мяча | 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. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | | | |
| 10(88) | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол | | | |
| 11(89) | Игра в футбол | Прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением в перед по очередное на правой левой ноге Игра Мини-футбол | | | |
| Легкая атлетика(13 часов) | | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | | |
| 12(90) | Встречная эстафета. | Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | | |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|
| | | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений | | |
| 13(91) | Бег на результат (30 м). | Бег 5 мин. Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Эстафеты. | <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами | | |
| 14(92) | Бег 60м | Бег 5 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | 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 | | |
| 15(93) | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | | | |
| 16(94) | Равномерный медленный бег (7мин). | Равномерный медленный бег (7мин). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|--|
| 17(95) | Бег (8 мин). Развитие выносливости | Прыжковые упражнения в руках , на месте верх ,с поворотами в право и в лево Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | | |
| 18(96) | Кросс 1 км | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | | | |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | | |
| 19(97) | Прыжок в длину с разбега. | На локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений , набивные мячи до 1кг ,гантели до 100грм и гимнастические палки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <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 | | |
| 20(98) | Прыжок в длину с места. Многоскоки | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по | | |

| | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|-----------------------|--|
| 21(99) | Прыжок в высоту с прямого разбега | Лазанье с дополнительным отягощением Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | | |
| Плавание (3 часа) | | | | | |
| 22(100) | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | Беседа на тему: "Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. | | Просмотр видеофильма. | |
| 23(101) | Влияние плавания на состояние здоровья. | Беседа на тему : "Влияние плавания на состояние здоровья. | | | |
| 24(102) | Название способов плавания | Беседа на тему: " Название способов плавания. Упражнения на согласование работы рук и ног. | | | |

4 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на I четверть

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечания |
|-------------------------------|--|--|--|------------|
| Основы знаний (1 часа) | | | | |
| 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой | Особенности физической культуры разных народов мира. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Организация и проведение подвижных игр. | <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч | | | | |
| Беговая подготовка 7 ч | | | | |
| 2 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 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 | <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. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. | |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|---|--|
| | | <p>скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ</p> | <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> | |
| 3 | Бег на скорость (30м). | <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжки с ускорением. Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> | <p><i>Осваивать</i> 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 <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> | |
| 4 | Бег на скорость (60 м). | <p>Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных и.п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> | | |
| 5 | Круговая эстафета | <p>Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p> | | |
| 6 | Равномерный | <p>Равномерный медленный бег 6</p> | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. | мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | |
| 7 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. | 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 | | |
| 8 | Кросс (1 км) | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление» | | |
| <i>Прыжковая подготовка (4ч)</i> | | | | |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <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 | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на | Развитие основных физических качеств. | взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | точность приземления | Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. | упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 12 | Тройной прыжок с места. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| <i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i> | | | | |
| 13 | Бросок теннисного мяча в цель . | Броски теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний <i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний | |
| 14 | Бросок теннисного мяча на дальность | Броски теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | | |
| 15 | Броски набивного мяча из | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на | | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| | разных и.п. | заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний | |
| Подвижные игры (8 часов) | | | | |
| 16 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». | Упражнения на координацию.ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр | |
| 17 | Игры «Белые медведи», «Космонавты». | Занятие по профилактике и коррекции нарушения осанки. ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | |
| 18 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности | |
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 20 | Игры «Удочка», | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | «Зайцы в огороде». | огороде». Эстафета «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 21 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | | |
| 22 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | | |
| 23 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (4часов) | | | | |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». 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 | |
| 25 | Ловля и передача мяча | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | двумя руками от груди в движении. | движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 26 | Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | |
| 27 | 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». | | |

4 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. на II четверть

| № урока | Тема урока | Основное содержание по темам урока | Характеристика основных видов деятельности ученика | Примечания |
|----------------------|--------------------------------|--|---|------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(28) | Развитие физической культуры в | История развития физической культуры Физическая нагрузка и ее | <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | России в 17-19 вв. | влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 часов) | | | | |
| Акробатические упражнения (6 часов) | | | | |
| 2(29) | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. | На материале гимнастики с основами акробатики. ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Строевые действия в шеренге и колонне. Инструктаж по ТБ. | <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 | |
| 3(30) | 2-3 кувырка вперед слитно | ОРУ перелазанье и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки . Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось?» | <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | |
| 4(31) | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев | Комплексы упражнений включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | | слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». | | |
| 5(32) | Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью | Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей. | | |
| 6(33) | Комбинация из ранее изученных элементов | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей. | | |
| 7(34) | Акробатическая комбинация | ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|
| | | пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | | |
| Снарядная гимнастика (7 ч) | | | | |
| 8(35) | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | <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 <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <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 | |
| 9(36) | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | Воспроизведение заданной игровой позы. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». | | |
| 10(37) | Опорный прыжок на горку матов. | Прыжки верх- вперед толчком одной ногами и двумя гимнастический мостик Упражнения на переключения внимание и контроля с одних звеньев тела на другие. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и | | |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| | | куры». Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 11(38) | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | ОРУ в движении. Переноска партнеров в парах Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 12(39) | Опорный прыжок ноги врозь через козла. | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки». | | |
| 13(40) | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги | ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Перемахи. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей. | | |
| 14(41) | Комбинация на бревне | Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглолочка». Развитие координационных способностей | | |

Гимнастические упражнения прикладного характера (7 часов)

| | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|
| 15(42) | Прыжки со скакалкой | 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. Эстафеты с предметами | <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 16(43) | 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>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности | | |
| 17(44) | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | <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 | | |
| 18(45) | Лазание по наклонной скамейке в упоре | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в | | | |

| | | | | |
|--------|---|---|--|--|
| | лежа, подтягиваясь руками | упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | | |
| 19(46) | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. | ОРУ в движении. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний Развитие координационных способностей. | | |
| 20(47) | Броски. | ОРУ в движении. Выведение из равновесия: партнёра стоящего на коленях, рывком и скручиванием, в приседе толчком, стоячего на одном колене рывком. Развитие силовых способностей | | |
| 21(48) | Игры – задания. | Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. ОРУ в движении. Развитие силовых и координационных способностей | | |

4 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

на III четверть

| № урока | Тема урока | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ученика | Примечания |
|--------------------------------|---|--|--|------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(49) | Современные олимпийское движение. | Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, олимпийцы и параолимпийцы. | <i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта | |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | |
| 2(50) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | <i>Научатся:</i> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | |
| 3(51) | Ступающий и скользящий шаг. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | <i>Научатся:</i> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции. | |
| 4(52) | Попеременный двухшажный | Совершенствование попеременного двухшажного | <i>Научатся:</i> -подбирать лыжи и палки по росту: | |

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| | ход. | хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Прокатись через ворота" | -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | |
| 5(53) | Одновременный одношажный ход. | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра "Подними предмет" | <i>Научатся:</i> - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах. | |
| 6(54) | Одновременный бесшажный ход. | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | <i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон. | |
| 7(55) | Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом". Обучение подъёму на лыжах способом "полуёлочкой" | <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски и подъёмы на лыжах). | |
| 8(56) | Прохождение тренировочных дистанции до 1500 м. | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м. | <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. | |
| 9(57) | Чередование шага и хода на | Совершенствование чередование шага и хода на | <i>Научатся:</i> - выявлять характерные ошибки в | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | лыжах. | лыжах во время прохождения дистанций | технике выполнения лыжных ходов. | |
| 10(58) | Торможения и повороты на лыжах. | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра "Прокатись через ворота" | <i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах. | |
| 11(59) | Спуск на лыжах с палками "змейкой"2 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом "змейка". Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. | <i>Научатся:</i> - выполнять упражнения для выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | |
| 12(60) | Прохождение тренировочной дистанции 1000 м на лыжах. | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. | <i>Научатся:</i> - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности. | |
| 13(61) | Подвижные игры на лыжах. | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без. Эстафеты на лыжах. | <i>Научатся:</i> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности. | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов) | | | | |
| 14(62) | 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». | <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 | |
| 15(63) | Ловля и передача мяча | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр | |

| | | | | |
|--------|---|---|--|--|
| | одной рукой от плеча на месте. | Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | <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> | |
| 16(64) | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей | | |
| 17(65) | 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 | | |
| 18(66) | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | |
| 19(67) | 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 | | |
| 20(68) | Тактические действия в защите и нападении. | 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. Подвижные игры разных народов. | | |
| 21(69) | Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | |
| Подвижные игры на основе волейбола (9 часов) | | | | |
| 22(70) | 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 | <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 | |
| 23(71) | Передача мяча | Перемещения. Ходьба и бег по | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах | |

| | | | | |
|--------|--------------------------|---|---|--|
| | подброшенного партнером | сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации | при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 24(72) | Передачи у стены | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | |
| 25(73) | Передача в парах | Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации | | |
| 26(74) | Прием снизу двумя руками | 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 | | |
| 27(75) | Передача мяча, брошенного партнером через сетку. | Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации | | |
| 28(76) | Многочисленные передачи в стену | Перемещение: чередование способов. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многочисленные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации | | |
| 29(77) | Передачи в парах через сетку. | Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Подача мяча. Развитие быстроты и координации | | |
| 30(78) | Двухсторонняя | Упражнения в перемещениях, | | |

| | | | | |
|--|------|---|--|--|
| | игра | передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации | | |
|--|------|---|--|--|

4 класс

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
на IV четверть**

| № | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Примечания |
|---|---|--|--|------------|
| Основы знаний | | | | |
| 1(79) | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Составление режима дня. | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. | <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений | |
| Подвижные игры на основе волейбола (3 часов) | | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| 2(80) | Нижняя прямая подача в стену | 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 | <p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом 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> | |
| 3(81) | Нижняя прямая подача с расстояния 5м | Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Приём и передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации | | |
| 4(82) | Двухсторонняя игра | Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации | | |
| Подвижные игры на основе футбола (7 часов) | | | | |
| 5(83) | Ведение мяча | Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> | |

| | | | | |
|-------|-----------------------------------|--|---|--|
| | | внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол | <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> | |
| 6(84) | Ведение мяча с ускорением | Про бегание коротких отрезков из разных исходных положений Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол | | |
| 7(85) | Удар по неподвижному мячу | 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 | | |
| 8(86) | Удар с разбега по катящемуся мячу | 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 | | |
| 9(87) | Остановка катящегося мяча | 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. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол | | |
| 10(88) | Тактические действия в защите | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол | | |
| 11(89) | Игра Мини-футбол | Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол | | |
| Легкая атлетика(13 часов) | | | | |
| Беговые упражнения (7 часов) | | | | |
| 12(90) | 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 | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике | |

| | | | | |
|--------|---|---|---|--|
| | | физических упражнений | беговых упражнений | |
| 13(91) | Бег (60 м). | Равномерный бег (4 мин). Игра «Конники-спортсмены». Высокий старт с последующим ускорением. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | <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 | |
| 14(92) | Встречная эстафета. Круговая 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 | разучивании и выполнении беговых упражнений | |
| 15(93) | Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости | ОРУ Лазанье с дополнительным отягощением по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев . | | |
| 16(94) | Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | |
| 17(95) | Равномерный | Равномерный бег (8 мин). | | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|
| | бег (8 мин). Развитие выносливости | Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | | |
| 18(96) | Кросс (1 км) | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | |
| Прыжковые упражнения (3 часа) | | | | |
| 19(97) | 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 | <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> | |
| 20(98) | Прыжок в длину с разбега. | Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | | |
| 21(99) | Прыжок в высоту с прямого разбега | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | | |

| Плавание (3 часа) | | | | |
|--------------------------|--|--|--|-----------------------|
| 22(100) | Название способов плавания | Название способов плавания | | Просмотр видеофильма. |
| 23(101) | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации | | |
| 24(102) | Влияние плавания на состояние здоровья. | Влияние плавания на состояние здоровья. | | |

