

Муниципальное общеобразовательное учреждение Беломорского муниципального района
«Машозерская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУ «Машозерская ООШ»
(протокол от 25.11.2021 №2)

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы _____ Сазонова О.А.
приказ по школе от 26.11.2021 № 212/1

Рабочая программа по физической культуре

Начальное общее образование
Срок реализации 4 года

Разработал: Милянчук П.Н., учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС НОО (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №373 от 06.10.2009).
2. Общеобразовательная программа основного общего образования МОУ «Машозерская СОШ».
3. Учебный план МОУ «Машозерская ООШ».
4. Календарный учебный график МОУ «Машозерская ООШ».
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа.-М: Просвещение,2011
6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича, Москва, Просвещение, 2012

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

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

2. Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;

3. Учебный план

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе отводится 99 ч (3 ч/нед), во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед), в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед), в 4 классе отводится 102 ч (3 ч/нед).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

5. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м							300	260	220
		д							260	220	180

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
			8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7-	9.3

			10	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7 8 9 10	100 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 165 175 185	90 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег	7 8 9 10	700 750 800 850	730-900 800-950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7.5 7.5 8.5	2 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11.5 12.5 13.0 14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5			
		низкой перекладине (девочки)	7 8 9 10				2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

6. Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы- М.:Просвещение,2011
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа.-М: Просвещение,2011

6.1. Материально-техническая база

Спортивный зал

№	Наименование	Количество
1	Стол для настольного тенниса	1

2	Комплект для прыжков в высоту	1
3	Щиты для баскетбола	3
4	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	20
5	Маты гимнастические	10
6	Секундомер	1
7	Силовой тренажер	1
8	Скамейка гимнастическая	3
9	Канат	1
10	Штанга	2
11	Мелкий инвентарь для проведения занятий(скакалки, обручи, гантели)	Достаточное количество
12	Козёл гимнастический	2
13	Гантели, гири	Комплект

2. Спортивная площадка

№	Наименование	количество
1	Футбольное поле	1
2	Прыжковая яма	1

3. Лыжный инвентарь

№	Наименование	количество
1	Ботинки лыжные (всех размеров)	40
2	Лыжи пластиковые (от 150-170 см)	40
3	Палки лыжные	40

4. Лыжная трасса в лесу.

Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

7. Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и

в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности:

осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

8. Основные требования к знаниям и умениям учащихся с ОВЗ

7 вид

К концу 1 класса учащиеся должны **знать:**

правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их;

о значении укрепления личного здоровья.

Учащиеся должны **уметь:**

выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну; выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений; владеть элементами ритмической гимнастики; выполнять упражнения

«Школы мяча»; пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре и при выполнении элементов акробатики;
пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений.

К концу **2 класса** учащиеся должны **знать**:

правила поведения на воде и гигиенические правила; и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

Обучающиеся должны **уметь**:

пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; оказывать первую помощь; выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве; выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки; свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель; выполнять ранее изученные виды прыжков, включать их в самостоятельную деятельность; сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов; пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, хоккея; выполнять различные лыжные ходы, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км; выполнять задания в процессе катания на санках и скольжения по ледяным дорожкам; проплывать способом кроль на груди до 15 м.

3 класс

Учащиеся должны **знать**:

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться; правила поведения на воде и гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

Учащиеся должны **уметь**:

выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом; прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в упор присев со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.

4 класс

Учащиеся должны **знать**:

правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Учащиеся должны **уметь**:

выполнять пройденные команды на построения и перестроения; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м; прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;

выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев; передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км (без учета времени); выполнять скольжение на груди и на спине с движениями ног (кроль) с помощью учителя; пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

8 вид

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека (1 класс);
- о физических качествах и общих правилах их тестирования (2 класс);
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закалывающих процедур (3 класс);
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения (4 класс).

Уметь:

- правильно выполнять комплексы УГГ (1 класс);
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки (2 класс);
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию (3 класс);
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой (1 – 4 классы);
- уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м на скорость (2 – 4 классы);
- передвигаться на лыжах ступающим шагом (1 класс), скользящим шагом (2 – 4 классы).

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом строго индивидуально.

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе (спланировано 99 часов , 3 часа в неделю).

№ уро ка	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Вводный урок. ТБ на уроках физкультуры. Бег на скорость.	Изучают и выполняют организационно – методические требования, применяемые на уроках физической культуры, Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
2.	Техника выполнения прыжков в длину с места. Бег на скорость.	на рисунке. строевые упражнения, Осваивают технику дыхания во время бега Выполняют Беговую разминку, комплексы общеразвивающих упражнений, играют в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку», устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. определяют роль утренней зарядки, выполняют общеразвивающие упражнения. Придумать свой комплекс утренней зарядки. Осваивают выполнение техники прыжков и бега самостоятельно. Выполняют Беговую разминку, упражнения для улучшения осанки, играют в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку». Осваивают строевые команды и технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых команд. Выполняют беговую разминку, играют в подвижные игры «Бездомный заяц». Осваивают правильную технику выполнения прыжков.
3.	Требования к одежде на занятиях. Отработка навыков бега. Строевые команды. Метание.	Учатся применять полученные знания в повседневной жизни.
4.	Режим дня школьника. Закрепление техники прыжков. Подскоки.	Выполняют Разминку в движении, демонстрируют технику выполнения строевых команд и бега, выявляют и устраняют ошибки, играют в подвижную игру «Белые медведи». Описывают технику выполнения упражнений, учатся анализировать.
5.	Режим дня. Разучивание строевых команд. Разновидности бега.	
6.	Правильная осанка. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	Выполняют разминку в движении, демонстрируют выполнение упражнений для улучшения осанки, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Формировать мнения о правильной осанке и здоровом образе жизни
7.	Совершенствование техники выполнения прыжков, бега.	Выполняют Разминку в движении, бег с высокого и низкого старта.
8.	Требования к проведению УГ. Прыжки через скакалку. Метание. П/и «Пустое место.»	Описывают технику прыжков и бега. Применяют полученные знания для развития быстроты , выносливости. Осваивают технику упражнений, самостоятельно выявляют и устраняют ошибки. Выполняют Разминку в движении, равномерный, медленный бег. Осваивают технику прыжков через скакалку Контролируют правильность выполнения упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники метания малого мяча.
9.	Значение спорта для здоровья. Обучение технике ловли мяча. Челночный бег.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, описывают технику выполнения беговых упражнений и ловли мяча, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения
10.	Совершенствование техники ловли мяча. Прыжки через скакалку.	

11.	Значение занятий спортом. Закрепление техники ловли мяча. Прыжки.	<p>Демонстрируют броски и ловлю мяча, описывают технику выполнения прыжков через скакалку, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выполняют Разминку на месте, прыжок с высоты, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений и ловли мяча, взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений. соблюдают правила безопасности</p>
12.	Правила поведения во время игр. Путешествие в Страну подвижных игр.	Выполняют Разминку на месте.
13.	Ознакомление с техникой метания мяча. Разновидности бега. Прыжки.	Осваивают правила подвижных игр,
14.	Вредные привычки. Метание в цель. НРК «Рыбки».	Знакомятся с многообразием подвижных игр, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
15.	Влияние вредных привычек. Техника длительного бега. Метание с разбега. Прыжки.	<p>Выполняют Разминку в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, метания мяча и разновидностей бега.</p> <p>Описывать технику метания мяча, осваивать её и самостоятельно устранять ошибки.</p> <p>Выполняют Разминку с малым мячом. Описывают технику выполнения метания в цель, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Прыжки на одной и двух ногах</p> <p>Применять полученные знания в жизни.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Анализировать полученные знания о вредных привычках.</p>
16.	Профилактика вредных привычек. Техника прыжков. НРК «Ромашка».	<p>Выполняют Разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, Организуют и проводят со сверстниками данные игры. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Наклон из положения стоя</p>
17.	Строевые упражнения. Метание на дальность .Подтягивания.	Выполняют Разминку со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия».
18.	Разновидности бега. Строевые упражнения. П/и «Гонка мячей».	описывают технику выполнения строевых упражнений, метания и подтягиваний, выявляют и устраняют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение
19.	Совершенствование двигательных умений. Метание. Челночный бег	<p>Выполняют Беговую разминку, упражнения на поддержание осанки, на гибкость, описывают тех, осваивают её самостоятельно, демонстрируют выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в процессе игр, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения строевых упражнений</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с выявлением ошибок, взаимодействовать со сверстниками в процессе метания мяча и челночного бега, устранять ошибки.</p>
20.	Весёлые старты. НРК «Рукавица», «Олени».	Выполняют разминку, беговые упражнения, описывают технику и правила эстафет и подвижных игр, осваивают её самостоятельно, демонстрируют волю к победе и командный
21.	Строевые упражнения. Перетягивание каната. П/и «Бурые мишки».	

		<p>дух, применяют упражнения в метании мяча в процессе игр, взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.</p> <p>Выполняют строевые упражнения чётко и технично.</p> <p>Описывают технику перетягивания каната.</p> <p>Осваивают правильность выполнения строевых команд.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений и в процессе игр.</p>
22.	Меры предупреждения опасности во внеурочное время. Разновидности ходьбы. П/и «Успей поймать».	<p>Выполняют Прыжковую разминку, осваивают технику ходьбы на носках и пятках, описывают правила игры «Успей поймать».</p>
23.	Совершенствование навыков метания. Челночный бег. НРК «Рукавица».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования навыков метания, выполняют технику метания и бега, описывают правила игры.</p>
24.	Преодоление полосы препятствий. НРК «Уголки».	<p>Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время прохождения полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .</p>
25.	Двигательный режим на каникулах. Совершенствование прыжков.	<p>Выполняют Разминку в движении, описывают технику выполнения прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют ошибки в процессе выполнения.</p>

Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (23 часа).

26.	Назначение гимнастических снарядов. Комплекс стрейчинга.	Выполняют Разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями. Описывают основные гимнастические снаряды.
27.	Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Группировки.	Запоминают основные снаряды. Играют в «Перестрелку».
28.	Требования к одежде. Преодоление полосы препятствий	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость.
29.	Здоровый образ жизни. Акробатика.Перекаты вперёд, назад.	Соблюдают технику безопасности во время лазаний.
30.	Здоровый образ жизни. Лазания, перелезания через препятствия.	Осваивают виды группировок. Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время прохождения полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .
31.	Как вести здоровый образ жизни. Акробатика. Совершенствование переворотов, перекатов.	Выполняют Разминку с элементами прыжков, упражнения на гибкость,
32.	Лазание по канату произвольным способом. П/и «Алфавит».	Анализируют высказывания о здоровом образе жизни.
33.	Требования к одежде при занятиях. Акробатика. Закрепление техники перекатов.	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
34.	Выполнение висов упоров и упражнений на равновесие.	Выявляют и устраняют ошибки при выполнении
35.	Правила выполнения УГ. Строевые упражнения. Прыжки в длину.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость Закрепляют знания о здоровом образе жизни Описывают технику лазаний и перелезаний.
36.	Правила выполнения УГ. Строевые команды. Акробатика.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость Закрепляют знания о здоровом образе жизни
37.	Правила проведения подвижных игр. Прыжки в длину с места. НРК «Петухи».	Описывают технику выполнения акробатических упражнений Осваивают её и устраняют ошибки.
38.	Викторина «ЗОЖ младших школьников». Лазание по канату. Прыжки.	Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику лазания по канату, устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижную игру «Алфавит».
39.	Эстафета с элементами лазания и равновесия. НРК «Не попадись».	Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд описывают состав и содержание акробатических упражнений, выполняют акробатические упражнения, составляют комбинации из числа разученных упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры Бег на месте
40.	Разновидности бега. Акробатика. НРК «Караси и щука».	Выполняют Разминку на матах, кувырок назад, описывают выполнение висов и упоров, упражнений на равновесие,
41.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	Выявляют и устраняют ошибки. взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры Прыжки на одной и двух ногах
42.	Разновидности бега и ходьбы. П/и «Найди пару», п/и «Зеркало».	Выполняют Разминку на матах, варианты выполнения кувырка вперёд, игровое упражнение на внимание. описывают состав и содержание гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры Прыжки в длину.
43.	Совершенствование техники метания. НРК «Рукавичка».	Выполняют Разминку на матах описывают состав и содержание акробатических упражнений, выполняют мост, составляют комбинации из числа разученных упражнений, взаимодействуют
44.	Одежда на занятиях в зимнее время. Прыжки через скакалку.	
45.	Формирование навыков ходьбы и бега. Акробатика. НРК «Олени».	
46.	Выполнение упоров, упражнений на равновесие. НРК «Рукавица».	
47.	Двигательный режим. Перетягивание каната. Прыжки.	

48.	Путешествие в Страну подвижных игр.	<p>со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Вышибалы», «Бездомный заяц».</p> <p>Выполняют Разминку, описывают правила проведения подвижных игр, выполняют прыжки в длину, составляют комбинации из числа разученных упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Петухи», «Удочка».</p> <p>Выполняют Разминку с гимнастическими палками, осваивают технику лазания по канату, прыжков.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе викторины.</p> <p>Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, описывают технику лазаний и равновесий в процессе эстафеты. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры.</p> <p>Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, описывают технику бега на разные дистанции.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр.</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений.</p> <p>Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжков и метания,</p> <p>Осваивают её самостоятельно устраняют ошибки</p> <p>Выполняют Разминку в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, соблюдают правила безопасности, описывают и осваивают технику бега и ходьбы.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют Разминку в движении, упражнения на гибкость.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивают правила новой игры.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют Разминку со скакалками, упражнения на гибкость.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжков</p> <p>Применяют упражнения со скакалкой для развития физических качеств.</p> <p>Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, осваивают и выполняют строевые упражнения, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Олени».</p> <p>Применяют акробатические упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Выполняют Разминку на матах, кувырок назад, описывают выполнение висов и упоров, упражнений на равновесие,</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки. взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют Разминка с гимнастическими палками, . Прыжки на одной и двух ногах</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе перетягивания каната.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжков.</p> <p>Выполняют Разминку на месте.</p> <p>Осваивают правила подвижных игр,</p> <p>Знакомятся с многообразием подвижных игр, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>
-----	-------------------------------------	--

Лыжная подготовка (19 часов).		
49.	Правила безопасного поведения на лыже. Навыки передвижения на лыжах .Ходьба на лыжах.	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Наклон из положения стоя
50.	Значение занятий на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Основная стойка на лыжах	Выполняют Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
51.	Требование к одежде. Ознакомление с техникой ступающего шага. Дистанция 500 м.	Выполняют Пристёгивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности Прыжки на одной и двух ногах
52.	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. П/и «Быстрый лыжник».	Выполняют Повороты на лыжах переступанием и прыжком, передвигаются ступающим и скользящим шаг на лыжах с палками и без них, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности Прыжки через скакалку
53.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием.	Выполняют Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах Поднимание туловища из положения лёжа на спине
54.	Лыжная подготовка. Техника скольжения без палок.	Выполняют передвижение скользящим шагом, Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
55.	Прохождение дистанции. Техника подъёмов, спусков.	Выполняют передвижение скользящим шагом, Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Наклон из положения стоя
56.	Совершенствование техники скольжения без палок	Выполняют Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», торможение «плугом». Передвигаются без палок.
57.	Лыжная подготовка. Техника подъёма и спуска со склона.	Описывают технику выполнения, устраняют ошибки.
58.	Закрепление техники скользящего шага. Спуски со склона.	Выполняют Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные
59.	Обучение технике торможения. Подъём «ёлочкой».	
60.	Совершенствование техники подъёмов и спусков.	
61.	Прохождение дистанции в среднем темпе. П/и «По местам».	
62.	Закрепление техники подъёмов и спусков со склона. НРК «Рукавица».	
63.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	
64.	Контрольный забег на дистанцию 500 метров.	
65.	Катание на санках . Метание снежков в цель.	
66.	П/и «Попади в ворота», «Эстафета ёлочкой».	

67.	Преодоление полосы препятствий.	<p>варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке. Прыжки на одной и двух ногах</p> <p>Выполняют Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке, торможение, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности Прыжки через скакалку</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры Поднимание туловища из положения лёжа на спине</p> <p>Выполняют Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Выполняют Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. Ведение мяча на месте</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы,</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, играют в подвижные игры Прыжки на одной и двух ногах</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры Поднимание туловища из положения лёжа на спине</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры Бег на месте</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры Прыжки через скакалку</p>
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лёгкая атлетика (32 часа)		
68.	Совершенствование техники упражнений с мячом. НРК «Олени».	<p>Выполняют Разминку в движении, осваивают технику упражнения с мячом, описывают её и устраняют ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр. Ведение мяча на месте</p> <p>Выполняют разминку в движении, демонстрируют выполнение упражнений для улучшения осанки, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения строевых упражнений.. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Формировать мнения о правильной осанке и здоровом образе жизни</p> <p>Выполняют Разминку в движении, самостоятельно осваивают акробатические упражнения, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам, анализируют технику выполнения.</p> <p>Выполняют Разминку в движении, описывают технику ходьбы и бега, осваивают её и устраняют</p>

ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения подвижных игр.

Выполняют Разминку с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения на гимнастической скамейке, **описывают и осваивают** технику упражнений на гимнастической лестнице, **составляют** комбинации из числа изученных элементов Поднимание туловища из положения лёжа на спине, взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.

Выполняют, упражнения на гибкость, на выносливость

Описывают и осваивают технику метания и прыжков.

Анализируют выполнение и устраняют ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.

Выполняют Разминку с упражнениями на гибкость и выносливость.

Соблюдают технику безопасности при прохождении полосы препятствий.

Описывают технику равновесия и осваивают её.

Выполняют Беговую разминку, правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения на гимнастической лестнице., **описывают и осваивают** технику лазаний и перелезаний, **составляют** комбинации из числа изученных элементов Бег на месте

Выполняют беговую разминку, правила техники безопасности при отработке упражнений с мячом.

Самостоятельно осваивать упражнения.

Анализировать технику, устранять ошибки.

Выполняют Беговую разминку, описывают и осваивают технику упражнений, устраняют ошибки.

Выполняют нормативы физической подготовки.

Выполняют разминку, **описывают и осваивают** технику прыжков в высоту. правила безопасности, **взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности Ведение мяча на месте

Выполняют разминку, **описывают и осваивают** технику опорных прыжков, соблюдая правила безопасности, **взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности

Выполняют разминку, **описывают и осваивают** технику перескоков, соблюдая правила безопасности, **взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности подвижная игра «Рыбки». Прыжки на одной и двух ногах

Выполняют разминку, **описывают и осваивают** технику прыжков в длину, соблюдая правила безопасности, **взаимодействуют** со сверстниками в процессе игровой деятельности .

Самостоятельно осваивают технику челночного бега.

Выполняют Беговую разминку, описывают и осваивают строевые команды.

Самостоятельно осваивают технику упражнений на равновесие.

Выполняют Беговую разминку, описывают правила поведения.

Осваивают технику метания и ловли мяча.

Анализируют и устраняют ошибки.

Выполняют разминку, описывают и осваивают технику преодоления полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие.

Осваивают технику выполнения прыжков.

Применяют упражнения для развития физических качеств.

Выполняют разминку, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, описывают и осваивают технику разбега и отталкивания.
Проходят тестирование.

Выполняют разминку, взаимодействуют со сверстниками в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, описывают технику строевых упражнений, Осваивают её, исправляют ошибки.

Выполняют Разминку, упражнения на гибкость и развитие координации.
Описывают и осваивают технику упражнений.

Выполняют разминку с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
Описывают и осваивают технику челночного бега.
Анализируют свои физические возможности во время полосы препятствий.
Учатся контролировать свои эмоции.

Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры волейбол, «Гандбол», взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей

Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей
Описывают и осваивают технику метания набивного мяча.

Выполняют Беговую разминку, прыжки в длину с разбега, играют в подвижные и спортивные игры. Прыжки через скакалку.
Описывают и осваивают технику прыжков с места и с разбега, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей

Выполняют Беговую разминку, **играют** в подвижные и спортивные игры,
Описывают технику разновидностей бега.
Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.

Выполняют Беговую разминку, **играют** в подвижные и спортивные игры,
Описывают технику разновидностей бега.
Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
Осваивают технику прыжков.

Выполняют Беговую разминку,
Описывать и осваивать технику упражнений.
Характеризовать её и анализировать.
Находить и устранять ошибки.

Выполняют Беговую разминку,
Усваивают информацию о здоровом образе жизни.
Описывают технику метания малого мяча и челночного бега.
Осваивают её и устраняют ошибки.

Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры «Футбол», взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности..

Тематическое планирование по физической культуре во 2 классе (спланировано 102 часа, 3 часа в неделю).

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры (24 часа).		
1.	Вводный урок. Правила поведения в спортивном зале. Бег с высокого старта.	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
2.	Строевые команды. Техника выполнения прыжка. Бег на месте.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении.
3.	Требования к одежде. Учёт бега на 30 м. НРК «Рыбки».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
4.	Требования к одежде. Закрепление техники прыжков.	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств.
5.	Здоровый образ жизни, его значение. Челночный бег. П/и «Гонка мячей».	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
6.	Здоровый образ жизни. Прыжки в длину с места. Метание в цель.	<i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
7.	Вредные привычки. Метание в цель. Наклоны туловища.	<i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.
8.	Безопасное поведение во время игр на улице. Подтягивания.	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.
9.	Преодоление полосы препятствий. НРК «Рукавица».	<i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе проведения подвижных игр.
10.	Двигательные способности человека. Челночный бег. НРК «Салки».	<i>Оформлять</i> дневник самонаблюдений по основным разделам физкультурно оздоровительной деятельности.
11.	Двигательные способности. Подтягивания. Бег с изменением темпа.	<i>Описывать и осваивать</i> технику прыжков в длину с места и метания.
12.	Здоровый образ жизни. Баскетбол. Терминология. Ведение мяча на месте.	Самостоятельно осваивать упражнения.
13.	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Передача мяча.	<i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».
14.	Правила игры в баскетболе. Ведение мяча в движении.	<i>Анализировать</i> влияние вредных привычек на здоровье.
15.	Здоровый образ жизни. Бросок и ловля мяча. Прыжки.	
16.	Спортивная этика. Подтягивания на перекладине. Метание.	
17.	Спортивная ходьба. Подтягивания на перекладине. Метание.	
18.	Метание в цель. Прыжки через скакалку. НРК «Рукавица».	
19.	Развитие координации движений в пространстве.	
20.	Весёлые старты. НРК «Олени», «Рукавица».	
21.	Преодоление полосы препятствий.	
22.	Правила проведения подвижных игр. Подтягивания. Метание в цель.	
23.	Предупреждение травматизма. Построения, Перестроения. НРК «Салки».	
24.	Двигательный режим. «Весёлая эстафета».	

25.	Правила безопасного поведения на уроке. П/и «Мяч».	<p>Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя. Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя Знать и применять основные правила здорового образа жизни. Описывать технику подтягиваний Осваивать технику при выполнении прыжков через скакалку, Проявлять ловкость и прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику метания мяча, Находить и исправлять ошибки. Выполнять вращения вокруг своей оси для развития координации. Взаимодействовать со сверстниками во время игр. Применять полученные умения в беге и прыжках при преодолении препятствий. Соблюдать технику и правила эстафет. Контролировать свои эмоции. Проявлять свои физические качества для достижения результата. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции.</p>
-----	--	--

		<p>Следовать указаниям учителя. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр.</p> <p>Использовать физические навыки для достижения результата.</p> <p>Осваивать технику подтягиваний и метания в цель,</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Знать и соблюдать правила поведения на уроке и технику безопасности.</p> <p>Следовать указаниям учителя.</p> <p>Осваивать технику ловли мяча и бросков.</p>
--	--	--

Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (23 часа).

26.	Ознакомление с гимнастическими снарядами. Строевые команды. Комплекс стрейчинга.	Выполняют Разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями. Описывают основные гимнастические снаряды.
27.	Правильное дыхание. Совершенствование навыков лазания. НРК «Салки».	Запоминают основные снаряды. Играют в «Перестрелку».
28.	Требования к одежде. Строевые упражнения. Акробатика.	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость.
29.	Выполнение упражнений в равновесии. НРК «Круглый город».	Соблюдают технику безопасности во время лазаний.
30.	Олимпийские и паралимпийские ценности.	Осваивают виды группировок.
31.	Совершенствование навыков лазания. Строевые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками во время игр.
32.	Формирование навыков ходьбы, бега. Акробатика. Кувырок вперёд.	Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время акробатических упражнений,
33.	Здоровый образ жизни. Акробатика. Комбинация 2 элементов.	Осваивают технику строевых упражнений.
34.	Закрепление техники кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .
35.	Строевые команды. Эстафета с лазанием, перелезанием. П/и « Мяч»	Выполняют Разминку с элементами прыжков, упражнения на гибкость, анализируют высказывания о здоровом образе жизни.
36.	Здоровый образ жизни. Акробатика. Лазание по канату.	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие.
37.	Перестроения. Перекат вперед из стойки на лопатках. НРК « Олени»	Выявляют и устраняют ошибки при выполнении
38.	Значение физической культуры. Акробатика. Лазание по канату.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость
39.	Преодоление полосы препятствий. П/и « Пишущая машинка».	Закрепляют знания о здоровом образе жизни
40.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинация из 3 элементов.	Описывают технику лазаний и перелезаний.
41.	Формирование навыков лазания по канату. Акробатика.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость
42.	Викторина « ЗОЖ». Выполнение упражнений в равновесии.	Закрепляют знания о здоровом образе жизни
43.	Меры предупреждения опасности. Акробатика. П/и « Построимся».	Описывают технику выполнения акробатических упражнений
44.	Отработка акробатических элементов. П/и « Поезд».	Осваивают её и устраняют ошибки.
45.	Здоровый образ жизни. Прыжки через скакалку. Висы и упоры.	Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки,
46.	Акробатика. Строевые упражнения. П/и « Жмурки».	Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега.
47.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	Оказывают помощь сверстникам.

48.	Прыжки в высоту. Акробатика. НРК «Рыбки».	<p>Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки, Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки, Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега.</p>
49.	Двигательный режим. Метание в цель. Прыжки.	<p>Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике.</p>
50.	Путешествие в Страну подвижных игр.	<p>Помогают друг другу выполнить стойку на лопатках. Выполняют Разминку на матах, варианты выполнения кувырка вперёд, игровое упражнение на внимание. описывают состав и содержание гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры Прыжки в длину. Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки, Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Применяют силу и ловкость при лазании по канату. Выполняют акробатические упражнения после пробежки и разминки. Осваивают и описывают технику кувырков, находят и устраняют ошибки. Применяют навыки в строевых упражнениях. Взаимодействуют со сверстниками изучая новые подвижные игры. Выполняют Разминку с гимнастическими палками, осваивают технику лазания по канату, прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе викторины. Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, описывают технику лазаний и равновесий в процессе преодоления полосы препятствий. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры. Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, описывают технику бега на разные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижных игр. Осваивают технику акробатических упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Описывают технику лазания по канату,</p>

		<p>Осваивают её самостоятельно устраняют ошибки, Соблюдают технику безопасности и предупреждают травматизм при занятиях. Выполняют Разминку в движении, варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, соблюдают правила безопасности, описывают и осваивают технику бега и ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе викторины. Отвечают на вопросы викторины. Выполняют Разминку в движении, упражнения на гибкость. Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности. Осваивают правила новой игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Выполняют Разминку со скакалками, упражнения на гибкость. Описывают технику выполнения акробатических элементов. Применяют упражнения со скакалкой для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, осваивают и выполняют строевые упражнения, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Олени». Применяют акробатические упражнения для развития физических качеств. Осваивают технику прыжков через скакалку, висы и упоры. Выполняют Разминку на матах, кувырок назад, описывают выполнение висов и упоров, упражнений на равновесие, Выявляют и устраняют ошибки. взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. Выполняют Разминка с гимнастическими палками, . Применяют свои знания и навыки для закрепления выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности и устраняют ошибки. Выполняют Разминку на месте. Осваивают технику прыжка в высоту Описывают технику, соблюдают правила безопасности, избегают травм.</p> <p>Знакомятся с многообразием подвижных игр, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p> <p>Осваивают и описывают технику метаний в цель и прыжков. Устраняют ошибки в процессе выполнения. Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Применяют свои физические навыки для игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Контролируют свои эмоции.</p>
Лыжная подготовка (18 часов).		
51.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Лыжная	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки,

	подготовка.	спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
52.	Лыжная подготовка. Значение занятий на лыжах. Техника скользящего шага.	Выполняют Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
53.	Требования к одежде лыжника. Передвижение скользящим шагом П/и «Быстрый лыжник».	Выполняют Поворот на лыжах переступанием вокруг пяток и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах
54.	Совершенствование техники скольжения. Подъем «елочкой».	Выполняют передвижение скользящим шагом, Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.
55.	Техника скольжения без палок. П/и «Быстрый лыжник».	Выполняют передвижение скользящим шагом, Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
56.	Отработка техники подъема . Спуск со склона .П/и «Поезд».	Выполняют Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», торможение «плугом».
57.	Прохождение дистанции в среднем темпе. П/и «Быстрый лыжник».	Передвигаются без палок.
58.	Совершенствование техники подъемов и спусков.	Описывают технику выполнения, устраняют ошибки.
59.	Техника спусков, подъемов без палок. НРК « Лыжные змейки».	Выполняют Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке.
60.	Прохождение дистанции в быстром темпе. П/и « Лабиринт».	Выполняют Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке, торможение, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
61.	Совершенствование техники отталкивания палками. « Азбука».	Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры
62.	Совершенствование техники поворотов на месте. П/и « Змейка».	Выполняют Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности,
63.	Развитие координации при спуске. НРК « Не задень», « Попади в ворота»	Выполняют Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.
64.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Выполняют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, Совершенствуют технику поворотов, устраняют ошибки.
65.	Техника скольжения без палок. П/ и « Быстрый лыжник».	Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, играют в подвижные игры.
66.	Контроль прохождения дистанции.	Следуют указаниям учителя во избежание травматизма.
67.	Спуски со склона, подъемы «елочкой», «лесенкой».	Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на

68.	Совершенствование техники скольжения без палок.	<p>лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах без палок, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры</p> <p>Выполняют Спуск на лыжах в приседе, подъём, передвижение на лыжах различными ходами, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности, играют в подвижные игры</p> <p>Применяют полученные навыки при скольжении без палок.</p>
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лёгкая атлетика (34 часа).		
69.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	Выполняют Разминку в движении, упражнения на гибкость. Описывают технику акробатических упражнений.
70.	Формирование навыков лазания, перелезания.	Соблюдают технику безопасности.
71.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	Осваивают правила новой игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
72.	Правила здорового образа жизни. Акробатика. Прыжки в высоту.	Выполняют разминку в движении, демонстрируют выполнение упражнений для улучшения осанки, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения строевых упражнений..
73.	Преодоление полосы препятствий. НРК « Не задень».	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
74.	Викторина «ЗОЖ».Прыжки в длину. Метание.	Формировать мнения о правильной осанке и здоровом образе жизни
75.	Правила проведения игр. Прыжки в высоту. Челночный бег.	Выполняют Разминку в движении, самостоятельно осваивают упражнения на равновесие, составляют комбинации, оказывают помощь сверстникам, анализируют технику выполнения.
76.	Совершенствование техники метания в цель. НРК « Чурочка».	Выполняют Разминку в движении, описывают правила здорового образа жизни, осваивают технику прыжков в высоту, устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения подвижных игр.
77.	Прыжки через скакалку. Метание малого мяча. НРК « Рыбки».	Оказывают помощь сверстникам, предупреждают травматизм.
78.	Техника ведения мяча на месте и в шаге. Прыжки.	Используют полученные навыки при преодолении полосы препятствий.
79.	Правильное дыхание. Совершенствование техники метания.	Соблюдают технику безопасности и меры предупреждения травматизма.
80.	Самостоятельные занятия спортом. « Веселые старты».	Выполняют , упражнения на гибкость, на выносливость
81.	ТБ в спортивном зале. Отработка техники метания и ловли мяча.	Описывают и осваивают технику метания и прыжков.
82.	Режим дня. Прыжки через скакалку. П/и « Передай мяч».	Анализируют выполнение и устраняют ошибки.
83.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Метание в цель.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр и викторин.
84.	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Метание .	Запоминают правила проведения игр,
85.	Правильное дыхание. Челночный бег. Строевые упражнения.	Закрепляют освоенную ранее технику прыжков в высоту.
86.	Преодоление полосы препятствий. НРК « Рукавица».	Описывают технику челночного бега, устраняют ошибки, предупреждают травматизм.
87.	Прыжки через скакалку. Челночный бег. П/и « Мяч соседу».	Выполняют Беговую разминку, правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения на гимнастической лестнице., описывают и осваивают технику метания в цель, взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.
88.	Прыжки через скакалку. Челночный бег.П/и « Подвижная цель».	
89.	Строевые упражнения. Совершенствование техники метания.	
90.	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. П/и « Бой петухов»	
91.	Меры предупреждения опасности. Упражнения в равновесии.	
92.	Преодоление полосы препятствий. « Разведчики».	Выполняют беговую разминку, правила техники безопасности при отработке упражнений с

93.	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча в цель.	мячом.
94.	Прыжки через скакалку. Ведение мяча в движении.	Самостоятельно осваивать упражнения.
95.	Челночный бег. Многоскоки. П/и «Олени»	Анализировать технику, устранять ошибки.
96.	Совершенствование навыков прыжков. Перестроения.	Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку.
97.	Совершенствование техники метания. Бег до 6 минут. НРК «Рыбки».	Выполняют Беговую разминку, описывают и осваивают технику упражнений, устраняют ошибки.
98.	Развитие статического и динамического равновесия. (балансировка).	Выполняют нормативы физической подготовки.
99.	Самооценка достижений. Подтягивания. НРК «Мяч среднему».	Соблюдают правила спортивных игр.
100.	Занятия спортом на каникулах. Строевые упражнения. Прыжки.	Выполняют разминку,
101.	Совершенствование навыков прыжков. Бег .	Закрепляют знания о правильном дыхании,
102.	Соревнования «Веселый калейдоскоп».	Используют их при беге на длинные дистанции.
		Описывают технику метания.
		Выполняют разминку, анализируют полученную информацию о занятиях спортом дома, соблюдая правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
		Выполняют разминку,
		Запоминают и соблюдают технику безопасности в спортивном зале.
		Самостоятельно отрабатывают технику метания и ловли мяча.
		Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр.
		Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку
		Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперед.
		Описывать технику метания в цель, анализировать и устранять ошибки.
		Выполняют Беговую разминку, описывают правила поведения.
		Осваивают технику метания и ловли мяча.
		Анализируют и устраняют ошибки. Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку
		Осваивать технику прыжков через скакалку
		Выполняют разминку, описывают и осваивают технику преодоления полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей.
		Закрепляют знания техники челночного бега и строевых упражнений.
		Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие.
		Применяют полученные навыки в прыжках и беге при прохождении полосы препятствий.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..
		Выполняют разминку, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, описывают и осваивают технику челночного бега. Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку
		Осваивать технику прыжков через скакалку.
		Проходят тестирование.
		Выполняют разминку, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, описывают и осваивают технику челночного бега. Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку
		Осваивать технику прыжков через скакалку.

		<p>Проходят тестирование.</p> <p>Выполняют Разминку, упражнения на гибкость и развитие координации.</p> <p>Описывают и осваивают технику метаний</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки..</p> <p>Выполняют разминку с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p> <p>Описывают и осваивают технику челночного бега.</p> <p>Анализируют свои физические возможности во время полосы препятствий.</p> <p>Учатся контролировать свои эмоции.</p> <p>Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие.</p> <p>Применяют полученные навыки в прыжках и беге при прохождении полосы препятствий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..</p> <p>Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча в цель.</p> <p>Использовать полученные навыки в беге по пересечённой местности.</p> <p>Выполняют Беговую разминку, прыжки в длину с разбега, играют в подвижные и спортивные игры. Прыжки через скакалку.</p> <p>Описывают и осваивают технику прыжков с места и с разбега, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей</p> <p>Осваивают и описывают технику челночного бега и многоскоков.</p> <p>Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры,</p> <p>Описывают технику прыжков</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности при совершенствовании прыжков..</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры,</p> <p>Описывают технику разновидностей бега на выносливость.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Осваивают технику метания.</p> <p>Выполняют Беговую разминку,</p> <p>Описывать и осваивать технику упражнений на развития чувства равновесия и баланса.</p> <p>Характеризовать её и анализировать.</p> <p>Находить и устранять ошибки.</p> <p>Выполняют Беговую разминку,</p> <p>Усваивают информацию о здоровом образе жизни.</p> <p>Адекватно оценивают свои силы и достижения,</p> <p>Анализируют, ставят новые цели.</p> <p>Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры «Футбол», взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Рассуждают о занятиях спортом на каникулах</p>
--	--	---

		<p>Совершенствовать, полученные ранее навыки прыжков. Ставить новые цели. Добиваться лучшего результата в беге и прыжках. Участвовать в соревнованиях. Чувствовать соревновательный дух. Способствовать достижению новых результатов. Анализировать успехи и неудачи. Смело идти вперёд.</p>
--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре во 3 классе (спланировано 102 часа, 3 часа в неделю).

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры (24 часа).		
1.	Вводный урок. ТБ на уроках физкультуры. Техника высокого старта.	<p><i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.</p> <p><i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе проведения подвижных игр.</p> <p><i>Оформлять</i> дневник самонаблюдений по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Описывать и осваивать технику прыжков в длину с места и метания.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки</p>
2.	Требования к одежде. Техника прыжка в длину. Кроссовый бег.	
3.	Прыжки в длину с места. Бег на скорость. НРК «Рыбки»	
4.	Осанка, значение. Кроссовый бег. Метание малого мяча.	
5.	Правила проведения подвижных игр. Подскоки. Челночный бег.	
6.	Значение закаливания для человека. Разновидности бега. Метание.	
7.	Строевые команды. Повороты на месте. Прыжки в длину.	
8.	Прыжки через скакалку. Наклоны вперед, сидя на полу. НРК» Петухи»	
9.	Преодоление полосы препятствий. НРК «Салки».	
10.	Двигательные способности человека. Челночный бег. Метание.	
11.	Двигательные способности человека.. Подтягивания. Бег.	
12.	Здоровый образ жизни. Полоса препятствий. НРК «Олени»	

13.	Здоровый образ жизни. Баскетбол. Передача мяча.	<p>при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч». Анализировать влияние вредных привычек на здоровье.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Применять свои физические качества для достижения цели.</p> <p>Анализировать и устранять основные ошибки.</p> <p>Следовать инструкциям учителя. Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя</p> <p>Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя</p> <p>Знать и применять основные правила здорового образа жизни.</p> <p>Описывать технику подтягиваний</p> <p>Осваивать технику при выполнении прыжков через скакалку, Проявлять ловкость и прыгучесть при выполнении прыжков.</p> <p>Описывать технику метания мяча, Находить и исправлять ошибки.</p> <p>Выполнять вращения вокруг своей оси для развития координации.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками во время игр.</p> <p>Применять полученные умения в беге и прыжках при преодолении препятствий.</p> <p>Соблюдать технику и правила эстафет.</p> <p>Контролировать свои эмоции.</p> <p>Проявлять свои физические качества для достижения результата.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p>
14.	Баскетбол. Ведение мяча на месте. передача мяча.	
15.	Здоровый образ жизни. Передача мяча, ведение мяча в движении.	
16.	Спортивная этика. Разновидности ходьбы, бега.	
17.	Спортивная этика. Подтягивания. НРК «Рукавица».	
18.	Техника ведения мяча в движении шагом. НРК «Салки».	
19.	развитие координационных движений в пространстве.	
20.	«Веселые старты». НРК «Рукавица», «Олени».	
21.	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	
22.	Правила проведения подвижных игр Подтягивания. Метание мяча..	
23.	Правила поведения во внеурочное время. Построения, перестроения. НРК «Салки»	
24.	Двигательный режим. «Веселая эстафета».	

		<p>Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции. Следовать указаниям учителя. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p>
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (25 часов).		
25.	ТБ во время занятий. Строевые упражнения . Акробатика.	<p>Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p>

26.	Ознакомление с названиями снарядов. Совершенствование лазания.	Выполняют Разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями. Описывают основные гимнастические снаряды.
27.	Формирование навыков ходьбы и бега. Лазание по канату.	Запоминают основные снаряды.
28.	Требования к одежде. Построения и перестроения. Акробатика.	Играют в «Перестрелку».
29.	Отработка акробатических элементов. НРК «Метко в цель».	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость.
30.	Олимпийские и паралимпийские ценности.	Соблюдают технику безопасности во время лазаний.
31.	Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырок вперед	Осваивают виды группировок.
32.	ЗОЖ, значение для жизни .Отработка элементов акробатика.	Взаимодействуют со сверстниками во время игр.
33.	Викторина «ЗОЖ». Игра-эстафета с преодолением препятствий.	Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время акробатических упражнений,
34.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	Осваивают технику строевых упражнений.
35.	Правила проведения подвижных игр. Разновидности бега, ходьбы.	Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .
36.	Комбинация элементов. Соединение. НРК «Попади в цель».	Выполняют Разминку с элементами прыжков, упражнения на гибкость, анализируют высказывания о здоровом образе жизни.
37.	Здоровье человека. Строевые упражнения .П/и «Жмурки»	Соблюдают правила безопасности при выполнении акробатических упражнений.
38.	Закрепление акробатических соединений. Подтягивания.	Выявляют и устраняют ошибки при выполнении
39.	Оказание ПМП . Прыжки в длину с места. Танцевальные шаги.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость
40.	Оказание ПМП. Совершенствование танцевальных шагов. Бег.	Закрепляют знания о здоровом образе жизни
41.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. НРК «Снайперы»	Описывают технику лазаний и перелезаний.
42.	Оказание ПМП Бросок набивного мяча. Подтягивания.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость
43.	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Челночный бег.	Закрепляют знания о здоровом образе жизни
44.	Меры избежания несчастных случаев. Лазание по канату. «Жмурки».	Описывают технику выполнения акробатических упражнений
45.	Закрепление акробатических соединений. Прыжки в длину с места.	Осваивают её и устраняют ошибки.
46.	Совершенствование танцевальных упражнений. «Круглый город».	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр.
47.	Закрепление навыков строевых упражнений .Лазание. Прыжки.	Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки.
48.	Двигательный режим. Прыжки . Перелезания.	Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр.

49.	Путешествие в Страну подвижных игр.	<p>Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Применяют силу и ловкость при лазании по канату. Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки, Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Описывают технику лазания по канату, Осваивают её самостоятельно устраняют ошибки, Соблюдают технику безопасности и предупреждают травматизм при занятиях. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику</p>
-----	-------------------------------------	--

		<p>акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p> <p>Выполняют Разминку со скакалками, упражнения на гибкость. Описывают технику выполнения акробатических элементов. Применяют упражнения со скакалкой для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, осваивают и выполняют строевые упражнения, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Олени». Применяют акробатические упражнения для развития физических качеств. Осваивают технику прыжков через скакалку, висы и упоры. Выполняют Разминку на матах, кувырок назад, описывают выполнение висов и упоров, упражнений на равновесие, Выявляют и устраняют ошибки. взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. Выполняют Разминка с гимнастическими палками, . Применяют свои знания и навыки для закрепления выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности и устраняют ошибки. Выполняют Разминку на месте. Осваивают технику прыжка в высоту Описывают технику, соблюдают правила безопасности, избегают травм.</p> <p>Знакомятся с многообразием подвижных игр, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p> <p>Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Применяют свои физические навыки для игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Контролируют свои эмоции.</p>
--	--	---

Лыжная подготовка (18 часов)

50.	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Навыки обращения с лыжами.	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
51.	Совершенствование скользящего шага. Повторение ступающего шага.	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
52.	Требования к одежде лыжника. Совершенствование ходов на лыжах.	Выполняют Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

53.	Отработка техники спусков, подъемов. Торможение « плугом».	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов.
54.	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.	Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно.
55.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники скольжения.	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя.
56.	Передвижение без палок. П/и « Быстрый лыжник».	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно.
57.	Прохождение дистанции в среднем темпе. П/и « Поезд»	
58.	Техника выполнения спусков, подъемов. П/и « Азбука».	
59.	Закрепление техники ступающего и скользящего шагов.	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Игры в подвижные игры на лыжах
60.	Прохождение дистанции в среднем темпе. Спуски со склона.	
61.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	
62.	Совершенствование техники скольжения. П/и « Вызов номеров»	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Игры в подвижные игры на лыжах
63.	Прохождение дистанции в среднем темпе. НРК « Самокат»	
64.	Совершенствование техники скольжения. П/и « Вызов номеров».	
65.	Косые подъемы и спуски. П/и « Пятнашки на лыжах.	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъемов различными

66.	Прохождение дистанции с изменением темпа.	<p>способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
67.		<p>передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лёгкая атлетика (35 часов).		
68.	Обучение прыжкам в высоту с разбега .П/и « День и ночь»	Выполнять легкоатлетические упражнения.

69.	Прыжки в высоту .П/и « Охотники и утки».	<p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
70.	Преодоление полосы препятствий. П/и « Волк во рву»	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p>
71.	Техника выполнения прыжков в высоту с разбега. Метание в цель.	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
72.	Правильное дыхание. Строевые команды. Прыжки в высоту.	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
73.	Правильная осанка. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
74.	Преодоление полосы препятствий. Метание. « Круглый город».	<p>Используют полученные навыки при преодолении полосы препятствий.</p>

		Соблюдают технику безопасности и меры предупреждения травматизма.
75.	Совершенствование разновидностей бега, ходьбы. НРК « Олени».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
76.	Прыжки в высоту с разбега. Повороты в движении.	Запоминают правила проведения игр, Закрепляют освоенную ранее технику прыжков в высоту. Описывают технику челночного бега, устраняют ошибки, предупреждают травматизм.
77.	Двигательные способности человека. Метание в цель.	Выполняют Беговую разминку, правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения на гимнастической лестнице., описывают и осваивают технику метания в цель, взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Выполняют беговую разминку, правила техники безопасности при отработке упражнений с мячом. Самостоятельно осваивать упражнения. Анализировать технику, устранять ошибки.
78.	Строевые упражнения. Техника передачи и ловли мяча.	
79.	Выполнение акробатических упражнений. П/и « Овощи-фрукты».	Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время акробатических упражнений, Осваивают технику строевых упражнений. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .
80.	Танцевальные упражнения. Челночный бег. НРК « Петухи»	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
81.	Занятия спортом в свободное время. « Веселые старты».	
82.	Безопасное поведение в зале. Совершенствование техники упражнений с мячом.	Выполняют разминку, Запоминают и соблюдают технику безопасности в спортивном зале. Самостоятельно отрабатывают технику метания и ловли мяча. Описывают технику выполнения строевых упражнений и прыжков в высоту, осваивают её и устраняют ошибки.
83.	Правильное дыхание. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	
84.	Преодоление полосы препятствий. НРК « Охота на кочках»	Используют полученные навыки при преодолении полосы препятствий. Соблюдают технику безопасности и меры предупреждения травматизма.
85.	Двигательные способности человека. Строевые команды.	
86.	Совершенствование техники ведения мяча. НРК « Совушка».	Выполняют Беговую разминку, описывают правила поведения. Осваивают технику метания и ловли мяча.
87.	Правила проведения игр. Строевые команды. Каскад прыжков в длину.	
88.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Каскад прыжков.	Анализируют и устраняют ошибки. Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку

		<p>Осваивать технику строевых упражнений.</p> <p>Выполняют разминку, описывают и осваивают технику преодоления полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Закрепляют знания техники ведения мяча.</p> <p>Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие.</p> <p>Применяют полученные навыки в прыжках и беге при выполнении каскада прыжков.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..</p> <p>Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие.</p> <p>Применяют полученные навыки в прыжках и беге при выполнении каскада прыжков.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..</p>
89.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
90.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	<p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
91.	Медленный бег до 3 минут. Метание мяча на дальность.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.
92.	Избегание несчастных случаев. Высокий старт. Прыжки.	Применять упражнения для развития физических качеств.
93.	Техника высокого старта. Метание и ловля мяча.	<p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
94.	Упражнения в парах на сопротивление. Метание мяча.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
95.	Совершенствование работы в парах. НРК « Перестрелка»	Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.
96.	Оказание ПМП. Каскад прыжков в длину. Бег 30м.П/и « По местам».	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p>
97.	Чередование бега с ходьбой. Метание на дальность.	<p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p> <p>Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры,</p> <p>Описывают технику прыжков</p> <p>Проявлять скоростно-силовые способности при совершенствовании прыжков..</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p>

98.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Повороты. НРК « Олени»	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.
99.	Совершенствование строевых упражнений. Челночный бег.	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
100.	Метание мяча на дальность. Челночный бег. НРК « Олени»	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
101.	Закаливание летом. Бег до 6 минут. Прыжки в длину.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
102.	Правила поведения на воде. «Весёлый калейдоскоп»	Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.

Тематическое планирование по физической культуре во 4 классе (спланировано 102 часа, 3 часа в неделю).

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры (24 часа).		
1.	Вводный урок. ТБ на уроках физкультуры. Прыжки в длину. Бег.	<p><i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств.</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.</p>
2.	Требования к одежде. Высокий старт, Строевые команды.	
3.	Двигательный режим. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.	
4.	Двигательный режим. Строевые команды. Метание в цель.	
5.	Челночный бег. Прыжки в длину « согнув ноги». НРК « Петухи».	<p><i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. <i>Проявлять</i> координацию</p>
6.	Здоровый образ жизни. Метание в цель. Челночный бег.	

		и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе проведения подвижных игр. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдений по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Описывать и осваивать технику прыжков в длину с места и метания. Самостоятельно осваивать упражнения.
7.	Здоровый образ жизни. Разновидности бега, ходьбы.	<p><i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».</p> <p>Анализировать влияние вредных привычек на здоровье.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения упражнений, Осваивать её самостоятельно, Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений</p>
8.	Закаливание. Строевые команды. Бег на заданное время.	
9.	Наклоны туловища вперед в седе на полу. Метание на дальность.	
10.	Двигательные способности человека. Разновидности прыжков.	
11.	Основные способности человека. Прыжки в высоту. Наклоны.	
12.	Преодоление полосы препятствий. НРК «Олени»	<p>Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя. Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя</p>
13.	Баскетбол. Техника передачи мяча снизу. Подтягивания.	
14.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	
15.	Метание набивного мяча. Техника передачи мяча.	<p>Осваивать технику игры в баскетбол, Знать и соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Применять свои физические качества для достижения цели. Анализировать и устранять основные ошибки. Следовать инструкциям учителя Знать и применять основные правила здорового образа жизни. Описывать технику подтягиваний</p>
16.	Вредные привычки. Совершенствование техники ловли мяча.	
17.	Техника выполнения движений игрока в баскетболе.	

18.	Совершенствование техники подтягиваний. П/и « Мяч соседу».	Осваивать технику при выполнении прыжков через скакалку, Проявлять ловкость и прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику метания мяча, Находить и исправлять ошибки. Выполнять вращения вокруг своей оси для развития координации. Взаимодействовать со сверстниками во время игр.
19.	Техника ведения мяча в баскетболе. Подтягивания. НРК « Олени».	
20.	« Веселые старты». НРК « Рукавица», « Уголок».	Применять полученные умения в беге и прыжках при преодолении препятствий. Соблюдать технику и правила эстафет. Контролировать свои эмоции. Проявлять свои физические качества для достижения результата. Взаимодействовать со сверстниками.
21.	Здоровый образ жизни. Подтягивания. Строевые упражнения.	
22.	Здоровый образ жизни. Совершенствование навыков бега, ходьбы.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции. Следовать указаниям учителя. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
23.	Совершенствование техники лазания, перелезания. НРК « Салки».	
24.	Двигательный режим. « Веселая» эстафета.	
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (26 часов).		

25.	ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Лазания, перелезания.	<p>Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику подтягиваний и метания в цель, Самостоятельно осваивать упражнения и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции</p>
-----	--	--

26.	Требования к одежде. Акробатика. Кувырок вперед в группировке.	Выполняют Разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями. Описывают основные гимнастические снаряды. Запоминают основные снаряды. Играют в «Перестрелку».
27.	Лазание по канату. Стойка на лопатках. НРК « Олени».	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Соблюдают технику безопасности во время лазаний. Осваивают виды группировок. Взаимодействуют со сверстниками во время игр.
28.	Влияние ЗОЖ на здоровье. Разновидности бега, ходьбы. Мост.	Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время акробатических упражнений, Осваивают технику строевых упражнений. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .
29.	Польза физических упражнений. Перестроения и построения.	Выполняют Разминку с элементами прыжков, упражнения на гибкость, Анализируют высказывания о здоровом образе жизни. Соблюдают правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют и устраняют ошибки при выполнении
30.	Олимпийские и паралимпийские ценности.	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость Закрепляют знания о здоровом образе жизни Описывают технику лазаний и перелезаний.
31.	Лазание по канату в три приема. Акробатика. П/и « Кто дальше».	Выполняют Разминку с беговыми упражнениями, упражнения на гибкость Закрепляют знания о здоровом образе жизни Описывают технику выполнения акробатических упражнений Осваивают её и устраняют ошибки.
32.	Игры-эстафеты со скакалками. Лазание по гимнастической стенке.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
33.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
34.	Совершенствование техники упражнений в равновесии. П/и « Стоп».	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки.

		Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
35.	Ознакомление с акробатическим соединением. П/и « У ребят порядок строгий»	Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам.
36.	Самоконтроль. Акробатика. Комбинация из 3 элементов.	Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике. Применяют силу и ловкость при лазании по канату. Выполняют Разминку на матах, кувырок вперёд, описывают технику кувырка вперёд, устраняют ошибки, Осваивают и закрепляют технику ходьбы и бега. Оказывают помощь сверстникам. Слушают и следуют инструкции учителя, Проявляют смелость в акробатике.
37.	Строевые команды. Лазание по канату. Метание набивного мяча.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
38.	Самооценка самочувствия. Танцевальные шаги .Ритмика.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр.
39.	Ритмика. Танцевальные движения. Висы. П/и « Кони».	Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений,
40.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки с места.	Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
41.	Значение осанки. Висы на гимнастической стенке. Прыжки.	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Описывают технику лазания по канату, Осваивают её самостоятельно устраняют ошибки, Соблюдают технику безопасности и предупреждают травматизм при занятиях.
42.	Совершенствование двигательных умений и навыков. НРК « Петухи»	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки. Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
43.	Акробатические соединения. Прыжки в длину с места.	Соблюдать правила и технику безопасности при проведении подвижных игр. Использовать физические навыки для достижения результата. Осваивать технику акробатических упражнений, Самостоятельно осваивать упражнения на гимнастических снарядах и устранять недостатки.

		Взаимодействовать со сверстниками, контролировать свои эмоции
44.	Разновидности бега, ходьбы. Строевые команды. НРК « Уголок».	Выполняют Разминку со скакалками, упражнения на гибкость. Описывают технику выполнения акробатических элементов. Применяют упражнения со скакалкой для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
45.	Выполнение ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину. Метание в цель.	Выполняют Разминку, направленную на сохранение правильной осанки, осваивают и выполняют строевые упражнения, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры «Олени». Применяют акробатические упражнения для развития физических качеств. Осваивают технику прыжков через скакалку, висы и упоры.
46.	Двигательный режим школьника. Прыжки через скакалку.	Выполняют Разминку на матах, кувырок назад, описывают выполнение висов и упоров, упражнений на равновесие, Выявляют и устраняют ошибки. взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, играют в подвижные игры. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях.
47.	Преодоление полосы препятствий. НРК « Рыбки».	Выполняют Разминка с гимнастическими палками, . Применяют свои знания и навыки для закрепления выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности и устраняют ошибки.
48.	Висы прогнувшись на стенке. Упражнения со скакалкой.	Выполняют Разминку на месте. Осваивают технику прыжка в высоту Описывают технику, соблюдают правила безопасности, избегают травм. Знакомятся с многообразием подвижных игр, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
49.	Двигательный режим. Закрепление техники прыжков.	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Применяют свои физические навыки для игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Контролируют свои эмоции.

50.	Путешествие в Страну подвижных игр.	Выполняют беговую разминку, упражнения на гибкость. Применяют свои физические навыки для игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Контролируют свои эмоции.
Лыжная подготовка (18 часов).		
51.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Навыки передвижения.	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
52.	Требования к одежде лыжника. Спуски со склона. Подъем «елочкой».	Выполняют требования техники безопасности, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Выполняют Организационно – методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
53.	Совершенствование техники скольжения. Спуски со склона.	
54.	Совершенствование техники торможения « плугом». Спуски.	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах
55.	Техника одновременного двухшажного хода. П/и « Поезд».	
56.	Прохождение дистанции в среднем темпе. П/и « Азбука».	
57.	Лыжная подготовка. Совершенствование ходов. П/и « Не задень».	
58.	Спуски со склона в разных стойках. Подъем « полуелочкой».	Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя.
59.	Прохождение дистанции. П/и « Кто дальше».	

		<p>Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
60.	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	<p>Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
61.	Совершенствование техники скольжения без палок. НРК « самокат».	
62.	Техника спуска со склона в низкой стойке. П/и «Шире шаг».	
63.	Техника управления лыжника. Лыжный слалом.	
64.	Прохождение дистанции в среднем темпе. НРК « Самокат».	<p>Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов. Осваивают её самостоятельно. Устраняют ошибки. Следуют рекомендациям учителя. Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
65.	Совершенствование техники поворотов переступанием. П/и « Ромашка».	
66.	Контроль прохождения дистанции. П/и « Два мороза».	
67.	Совершенствование техники скольжения без палок.	<p>Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>

68	Совершенствование техники одновременного шага. П/и « Гонки».	<p>Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов.</p> <p>Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Устраняют ошибки.</p> <p>Следуют рекомендациям учителя.</p> <p>Организовывают совместные занятия со сверстниками. Описывают технику; передвижения на лыжах, торможения при спусках, подъёмов различными способами, поворотов.</p> <p>Осваивают её самостоятельно.</p> <p>Устраняют ошибки.</p> <p>Следуют рекомендациям учителя.</p> <p>Организовывают совместные занятия со сверстниками. Играют в подвижные игры на лыжах</p>
Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лёгкая атлетика (35 часов).		
69	Баскетбол. Техника броска по кольцу снизу.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
70.	Прохождение полосы препятствий. Ведение баскетбольного мяча.	<p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
71.	Ведение и передача баскетбольного мяча. П/и « Охотники и утки».	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p>
72.	Метание малого мяча. Челночный бег. П/и « Догони».	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p> <p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Следовать рекомендациям учителя.</p> <p>Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
73.	Правила ЗОЖ. Челночный бег с кубиками. Бросок мяча по кольцу.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
74.	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча. П/и « Круглый город».	Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.

		<p>Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение. Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.</p>
75.	Викторина «ЗОЖ».Метание в цель. Многоскоки.	<p>Используют полученные навыки при преодолении полосы препятствий. Соблюдают технику безопасности и меры предупреждения травматизма.</p>
76.	Ведение баскетбольного мяча. Акробатика . Кувырки вперед.	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
77.	Регулирование нагрузки. Передача мяча в парах. НРК « Олени».	<p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение. Запоминают правила проведения игр, Закрепляют освоенную ранее технику прыжков в высоту. Описывают технику челночного бега, устраняют ошибки, предупреждают травматизм.</p>
78.	Техника ведения мяча в беге. Перестроения на месте.	<p>Выполняют Беговую разминку, правила техники безопасности при занятиях гимнастикой, упражнения на гимнастической лестнице., описывают и осваивают технику метания в цель, взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Выполняют беговую разминку, правила техники безопасности при отработке упражнений с мячом. Самостоятельно осваивать упражнения. Анализировать технику, устранять ошибки.</p>
79.	Оказание ПМП при ушибах. Обучение передачи мяча в парах.	
80.	Занятия спортом. «Веселые старты».	<p>Выполняют Разминку в движении, соблюдают технику безопасности во время акробатических упражнений, Осваивают технику строевых упражнений. Оказывают помощь сверстникам в акробатических упражнениях. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности .</p>
81.	ТБ в спортивном зале. Метание малого мяча. Челночный бег.	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
82.	Техника прыжков в высоту «ножницами». П/и « Бери ленту».	<p>Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя.</p>

		Контролировать свои эмоции и поведение.
83.	Техника метания и ловли мяча. Прыжки в высоту.	Выполняют разминку, Запоминают и соблюдают технику безопасности в спортивном зале. Самостоятельно отрабатывают технику метания и ловли мяча. Описывают технику выполнения строевых упражнений и прыжков в высоту, осваивают её и устраняют ошибки.
84.	Строевые команды. Прыжки в высоту «ножницами».	
85.	Перестроения на месте. Совершенствование техники прыжков.	Используют полученные навыки при преодолении полосы препятствий. Соблюдают технику безопасности и меры предупреждения травматизма. Взаимодействуют со сверстниками. Выполняют Беговую разминку, описывают правила поведения. Осваивают технику метания и ловли мяча. Анализируют и устраняют ошибки. Проявлять ловкость и прыгучесть при освоении прыжков через скакалку Осваивать технику строевых упражнений.
86.	Преодоление полосы препятствий с использованием мяча.	
87.	Здоровый образ жизни. Совершенствование техники элементов баскетбола.	Выполняют разминку, описывают и осваивают технику преодоления полосы препятствий, взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, используют действия изучаемых игр для развития координационных и кондиционных способностей. Закрепляют знания техники ведения мяча. Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие. Применяют полученные навыки в прыжках и беге при выполнении каскада прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..
88.	Вредные привычки. Перестроения на месте. Бросок по кольцу.	
89.	Метание по вертикальной и горизонтальной цели. Прыжки в высоту.	Выполняют разминку, описывают правильное выполнение упражнений на равновесие. Применяют полученные навыки в прыжках и беге при выполнении каскада прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности..
90.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
91.	Совершенствование техники элементов баскетбола.	
92.	Техника ведения мяча в быстром темпе. Передача от груди.	
93.	Упражнения с набивными мячами. Челночный бег. П/и «Удочка».	
94.	Преимущества ЗОЖ. Построения, перестроения. Высокий старт.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
95.	Бег до 3 минут в медленном темпе. Прыжки в длину с разбега.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств.

		Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
96.	Встречная эстафета с палочкой (до 30 м этап). Подскоки.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно.
97.	Двигательный режим на каникулах. Бег 30 м. Прыжки с разбега.	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
98.	Медленный бег. Метание с разбега. НРК « Хлопта».	Выполняют Беговую разминку, играют в подвижные и спортивные игры, Описывают технику прыжков Проявляют скоростно-силовые способности при совершенствовании прыжков.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
99.	Строевые упражнения. Подтягивания. Прыжки в длину.	Выполнять легкоатлетические упражнения.
100.	Совершенствование техники прыжков « по классам». Метание.	Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.
101.	Закаливание летом. П/ « Прыгуны и пятнашки», « Бегуча».	Выполнять легкоатлетические упражнения. Описывать технику выполнения и осваивать её самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применять упражнения для развития физических качеств. Следовать рекомендациям учителя. Контролировать свои эмоции и поведение.