

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Белёва Тульской области»

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

 /Мамышева И.Ю./

Протокол № 1 от
«26» августа 2022 г.

«Согласовано»

заместитель директора

по УВР

 /Сумина А.И./

«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

директор МБОУ «СОШ

№4 г. Белёва Тульской

области»

 /Соколова И.А./

Приказ № 63 от
«30» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

УМК «Школа России»

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1 - 4 класс)

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

Согласно СанПин 2.4.2.2821-10 в 1 классе в сентябре – октябре проводится по три урока («ступенчатый» режим обучения). Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми. Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников, предлагается на четвёртых уроках использовать не классно-урочную, а иные формы организации учебного процесса. Количество нетрадиционных уроков физической культуры в адаптационный период – 24.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

(баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических

упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

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

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью,

прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях

гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|-------------|--|--------------|--|
| 1 | I четверть (27 часов) Инструктаж по технике безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Урок – игра. Ходьба обычная под счет, на носках, пятках. Построение в шеренгу. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | Раскрывать понятие «физическая культура» Характеризовать основные формы занятий например (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры) |
| 2 | Урок-игра. Как возникли физические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба обычная под | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | счет, на носках, пятках. Обычный бег, бег с ускорением 10-15 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | | Раскрывать положительное влияние занятий физической культуры на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| 3 | Урок-игра. Основные способы передвижения человека. Построение в колонну, шеренгу. Ходьба под счет, на носках, пятках. Обычный бег, бег с ускорением 10-15 м. Подвижная игра в салки. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | 1 | Уметь выполнять основные упражнения утренней зарядки. |
| 4 | Урок-игра. Характеристика основного физического качества «быстрота». Ходьба коротким и длинным шагом, с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 10-15 м. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | Знать название и предназначение основных частей тела человека. Уметь называть упражнения входящие в комплекс физкультминутки. |
| 5 | Урок-игра. Чему обучают на уроках физической культуры. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Прыгуны». | 1 | Рассказывать о значении физкультминутки её положительном влиянии на организм человека. |
| 6 | Урок-игра. Ходьба на носках, пятках. Выполнение команд «шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Подвижная игра «Снайперы» | 1 | Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 7 | Урок-игра. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазания в их жизнедеятельности. |
| 8 | Урок-игра. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м Метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Дать ответ на вопрос: « Что такое режим дня?» |
| 9 | Урок -игра. Равномерный бег 2 мин. Подвижная игра «Запрещенные движения». Разучивание техники челночного бега 3x10м. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Уметь составлять режим дня по образцу. Иметь представление о правилах личной гигиены. |
| 10 | Урок-игра. Перестроения из шеренги в колонну. Прыжки на одной ноге, на двух на месте Закрепление челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Прыгуны». | 1 | Соблюдать правила личной гигиены. |
| 11 | Урок-игра. Режим дня, его содержание и правила планирования. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Выполнение челночного бега 3x10м. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. |
| 12 | Урок-игра. Правила личной гигиены. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Учёт равномерного шестиминутного бега на выносливость. | 1 | Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 13 | Урок-игра. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Техника броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Эстафеты с мячами. | 1 | Называть признаки правильной и неправильной осанки. Уметь выполнять упражнения на формирование правильной осанки. |
| 14 | Урок-игра. Что такое режим дня. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Техника броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Эстафеты с этапом до 15 м. | 1 | Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполняемых упражнений. |
| 15 | Урок-игра. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра «Запрещенные движения». Техника броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Эстафеты скоростно-силовой направленности. | 1 | Уметь выполнять технику выполнения разученных беговых, прыжковых упражнений стандартных условиях. |
| 16 | Урок-игра. Подвижные игры «Два мороза», «К своим флажкам». Техника броска набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх. Эстафеты скоростно-силовой направленности. | 1 | Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| 17 | Урок-игра. Комплекс физических упражнений для правильной осанки. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр Эстафеты с мячами. | 1 | Уметь выполнять вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 18 | Урок-игра. Комплекс физических упражнений для правильной осанки. Наклон вперед сидя на полу. Подвижные игры «Смена сторон», «Вышибалы». | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений. |
| 19 | Урок-игра. Комплекс физических упражнений в движении. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты скоростно-силовой направленности | 1 | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. |
| 20 | Урок-игра Комплекс физических упражнений в движении. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты с этапом до 15м. | 1 | Учиться правильному выполнению правил личной гигиены. |
| 21 | Урок-игра. Прыжки через набивные мячи. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Круговая эстафета с этапом до 10 м. | 1 | Применять полученные умения в подвижных играх и эстафетах с мячом. |
| 22 | Урок-игра. Прыжки через набивные мячи. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи» Круговая эстафета с этапом до 10 м. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение |
| 23 | Урок-игра. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие основных | 1 | учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; |
| 24 | Урок – игра. Правильная последовательность выполнения упражнений. Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза», «Гонка мячей». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; |
| 25 | Равномерный бег до 2 мин. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); |
| 26 | Укрепление здоровья средствами закаливания.. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты в парах. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; |
| 27 | Подвижные игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты в парах. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |

II четверть (21 час)

| | | | |
|----|---|---|--|
| 28 | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в гимнастическом зале. Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Обучение положению «упор присев», «группировка». Подвижная игра «Пройти бесшумно». | 1 | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. |
| 29 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Закрепление положения «упор присев», «группировка». Подвижная игра «Пройти бесшумно». | 1 | Называть основные виды стоек, упоров и седов . |
| 30 | Разучивание строевых команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование положения «упор присев», «группировка». Подвижная игра «Пройти бесшумно». | 1 | Уметь выполнять технику разученных стоек, седов, упоров приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 31 | Закрепление строевых команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование положения «упор присев», «группировка». Подвижная игра «Змейка». | 1 | положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |
| 32 | Личная гигиена, её основные процедуры. Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Обучение перекатам вперёд и назад в группировке, Подвижная игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять акробатические комбинации из ранее освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 33 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Закрепление перекатов вперёд и назад в группировке. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей. | 1 | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке. |
| 34 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Закрепление перекатов вперёд и назад в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Подвижная игра «Змейка». | 1 | Уметь показать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях. |
| 35 | Упражнения сидя и лёжа на полу. Совершенствование перекатов вперёд и назад в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. |
| 36 | Упражнения сидя и лёжа на полу. Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической стенке в упоре присев. Перекаты на спину лёжа на животе и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической стенке в упоре присев. Перекаты на спину лёжа на животе и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки |
| 38 | Характеристика основного физического качества «равновесие». Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Подвижная игра «Змейка». | 1 | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. |
| 39 | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Запрещенные движения». Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на | 1 | Описывают состав и |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Эстафеты с прыжками через препятствие. | | содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 40 | Осанка. Основные признаки правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, через гимнастического коня. Подтягивание из вися лёжа. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Осваивают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| 41 | Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну по одному. Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической стенке в упоре присев. Эстафеты с обручами. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу |
| 42 | Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну по одному. Подтягивание лежа на животе по наклонной скамейке. Перелезание через горку матов, через гимнастического коня. Прыжок в длину с места. | 1 | индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); |
| 43 | Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну по одному. Подтягивание лежа на животе по наклонной скамейке. Перелезание через горку матов, через гимнастического коня. Эстафеты с прыжками через препятствие | 1 | проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). |
| 44 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подтягивание лежа на животе по наклонной скамейке. Перелезание через горку матов, через гимнастического коня. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 45 | Повороты на право, на лево. Выполнение команд «Класс шагом марш», «Класс стой». Перекаты в группировке, стоя на коленях. Разучивание техники кувырка вперёд в группировка Подвижная игра «Запрещенные движения». | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |
| 46 | Перекаты в группировке, стоя на коленях. Закрепление техники кувырка вперёд в группировка . Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Запрещенные движения». Подвижная игра «Пятнашки». Развитие | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осваивают технику |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| 47 | Перекаты в группировке, стоя на коленях. Совершенствование техники кувырка вперёд в группировка . Наклон вперёд сидя на полу. Подвижная игра «Запрещенные движения». | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. |
| 48 | Подвижная игра «Класс смирно». Совершенствование техники кувырка вперёд в группировка. Преодоление полосы препятствий из пяти элементов. | 1 | Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдение правил безопасности. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |

III четверть (27 часов)

| | | | |
|----|--|---|--|
| 49 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выбора одежды для занятий на лыжах. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. | 1 | Правильно подбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. |
| 50 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений. Разучивание техники ступающего шага. | 1 | Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности |
| 51 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений. Закрепление техники ступающего шага. | 1 | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях они используются лыжниками. |
| 52 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Укладка лыж надевание креплений. Совершенствование техники ступающего шага. | 1 | Показывать технику основной стойки при передвижении и спусков с небольших пологих склонов. |
| 53 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Укладка лыж надевание креплений. Совершенствование техники ступающего шага. | 1 | Применять основную стойку лыжника. |
| 54 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 100 м. Разучивание техники скользящего шага без палок. Повороты переступанием на | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | месте. | | Показывать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. |
| 55 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 100 м. Повороты переступанием на месте. Закрепление техники скользящего шага без палок. | 1 | |
| 56 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 150 м. Повороты переступанием на месте. Совершенствование техники скользящего шага без палок. | 1 | |
| 57 | Прохождение дистанции в медленном темпе до 150 м. Разучивание техники подъема на склон ступающим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | Применять технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 58 | Прохождение по дистанции в медленном темпе до 200 м. Закрепление техники подъема на склон ступающим шагом. | 1 | |
| 59 | Повторение техники ступающего и скользящего шагов на дистанции до 300 м. Совершенствование техники подъема на склон ступающим шагом. | 1 | Выполнять организующие передвижения. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Участвовать в игровой деятельности. |
| 60 | Повторение техники ступающего и скользящего шагов на дистанции до 300 м. Совершенствование техники подъема на склон ступающим шагом. | 1 | |
| 61 | Повторение техники поворотов, переступанием на месте. Разучивание техники спусков со склона в низкой стойке без палок. | 1 | Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические достоинства. |
| 62 | Повторение техники поворотов, переступанием на месте. Закрепление техники спусков со склона в низкой стойке без палок. Эстафеты на лыжах до 50 м. | 1 | Проявлять доброжелательность положительные качества в процессе игровой деятельности. |
| 63 | Прохождение по лыжне в медленном темпе до 500 м. Совершенствование техники спусков со склона в низкой стойке без палок. Эстафеты на лыжах до 50 м. | 1 | Характеризовать и уметь применять технические приемы игры в баскетбол. |
| 64 | Прохождение по дистанции до 600 м. Совершенствование техники спусков со склона в низкой стойке без палок. Подвижная игра на лыжах «Смелее с горки». | 1 | Выполнять разученные технические действия и приемы в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| 65 | Прохождение по дистанции в медленном темпе до 800 м. Повторение техники ступающего и скользящего шага. Подвижные игры на лыжах, на склоне. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 66 | Прохождение по лыжне в медленном темпе 800м. Повторение техники ступающего и скользящего шага. Эстафеты на лыжах с поворотами. | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 67 | Повторение технике подъема на склон ступающим шагом и спусков в низкой стойке без палок. Подвижная игра на лыжах «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | требований комплекса ГТО. | | учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; |
| 68 | Прохождение по дистанции в медленном темпе до 1000 м. без учёта времени. Подвижная игра на лыжах «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); |
| 69 | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных играх. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте снизу двумя руками. | 1 | разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); |
| 70 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте снизу двумя руками . Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); |
| 71 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте снизу двумя руками . Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — |
| 72 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте снизу двумя руками . Встречные эстафеты с мячами до 50 м. | 1 | развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); |
| 73 | Комплекс физических упражнений в движении. Обучение техники ведения мяча на месте. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; |
| 74 | Комплекс физических упражнений в движении. Закрепление техники ведения мяча на месте. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Смена сторон». | 1 | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 75 | Комплекс физических упражнений в движении. Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Смена сторон». | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |

IV четверть (24 часа)

| | | | |
|----|--|---|--|
| 76 | Олимпийское движение. Обучение техники ведения мяча в шаге. Народные подвижные игры на материале баскетбола: «Салки с мячом», «Охотники и утки». | 1 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. |
| 77 | Закрепление техники ведения мяча в шаге. Народные подвижные игры на материале баскетбола: «Салки с мячом», «Охотники и утки». | 1 | Принимать активное участие в национальных играх, включатся в |
| | Совершенствование техники ведения мяча в | | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 78 | шаге. Народные подвижные игры на материале баскетбола «Салки с мячом», «Охотники и утки». | 1 | соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| 79 | Ходьба обычная, на носках, пятках. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | Уметь показывать разученные технические приемы игры в баскетболе. |
| 80 | Ходьба обычная, на носках, пятках. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетболе в стандартных и игровых условиях. |
| 81 | Ходьба обычная, на носках, пятках. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | Соблюдать технику безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 82 | Медленный бег до 3 мин Ходьба коротким и длинным шагом. Обучение техники прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | |
| 83 | Медленный бег до 3 мин Ходьба коротким и длинным шагом. Закрепление техники прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 84 | Медленный бег до 3 мин Ходьба коротким и длинным шагом. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| 85 | Метание малого мяча в вертикальную цель Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| 86 | Метание малого мяча в вертикальную цель Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 87 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| 88 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | |
| | Равномерный бег (4 мин.). Чередование | | Взаимодействуют со |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 89 | ходьбы, бега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Наклон вперёд сидя на полу. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | <p>сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> |
| 90 | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы, бега. Метание малого мяча с места на дальность. Обучение техники прыжка через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | |
| 91 | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы, бега. Метание малого мяча с места на дальность. Закрепление техники прыжка через качающуюся скакалку. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 92 | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы, бега. Метание малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники прыжка через качающуюся скакалку. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 93 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м с произвольного старта. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Встречная эстафета с этапом до 20 м. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 94 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа, с преодолением различных препятствий. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 95 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа, с преодолением различных препятствий. Разучивание техники метания набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 96 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа, с преодолением различных препятствий. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | Совершенствование техники метания набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Смена сторон». основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Составляют таблицу |
| 97 | Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы, бега. Шестиминутный равномерный бег. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Подвижная игра «Пятнашки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств |
| 98 | Равномерный бег, с изменением направления движения (5 мин.). Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 | и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 99 | Первая помощь при травмах. Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | |

2 класс (102 ч)

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|-------------|--|--------------|--|
| | I четверть (21 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Ходьба по кругу в колонне. Повторение техники бега по прямой из различных положений. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов |
| 2. | Характеристика основного физического качества «быстрота». Повторение техники бега по прямой до 30м. Разучивание техники прыжка в длину с места. Закрепление комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры с бегом «Невод», «Вызов номеров». | 1 | Выполнять упражнения на развитие быстроты. Назвать последовательность выполнения упражнений. Характеризовать быстроту как физическое качество. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело с максимальной скоростью. |
| 3 | Повторение техники бега по прямой до 30м. Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры с бегом «Невод», «Вызов номеров». | 1 | Выполнять организующие команды |
| | Совершенствование комплекса утренний | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 4 | зарядки. Совершенствование прыжка в длину с места. Тест «Бег 30 ». | | |
| 5 | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями. Разучивание техники бега с высоким подниманием бедра. Тест «Прыжок в длину с места». Подвижная игра «Пустое место». | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры Соблюдать правила безопасности во время метания. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |
| 6 | Разучивание техники челночного бега 3x10 м. Закрепление техники бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место». | 1 | Характеризовать |
| 7 | Закрепление техники челночного бега 3x10 м. Совершенствование техники бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | выносливость как физическое качество. Определять зависимость выносливости от способности длительное время выполнять нагрузку. |
| 8 | Роль и значение занятий физической культурой для успешной учёбы и социализации в обществе. Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Учёт техники бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 9 | Характеристика основного физического качества «выносливость». Разучивание техники бега до 300м умеренной интенсивности. Тест «Челночный бег 3x10 м». Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и |
| 10 | Разучивание техники метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Закрепление техники бега умеренной интенсивности. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); |
| 11 | Закрепление техники метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Совершенствование техники бега умеренной интенсивности. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 12 | Укрепление здоровья средствами закаливания. Совершенствование техники метание малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания. Тест «Шестиминутный бег». | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения |
| 13 | Правила проведения закаливающих процедур. Учёт техники метания малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Узнавать правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур |
| 14 | Значение подвижных игр для укрепления здоровья и развития личностных качеств. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Давать оценку своему уровню закалённости. Раскрыть значение подвижных игр для здоровья, развития физических качеств. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении здоровья |
| 15 | Подвижная игра «Запрещенные движения». Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная Игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. |
| 16 | Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. Тест «Наклон вперёд из положения сидя». Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
| 17 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Передал-садись». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. |
| 18 | Выполнение команд «шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Учёт техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Демонстрировать технику ловли и передачи, ведения мяча |
| 19 | Режим дня, его содержание и правила планирования. Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Передал-садись». | 1 | Воспитывать смелость, волю, решительность, активность при решении вариативность задач, возникающих во время |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 20 | Правильная последовательность выполнения упражнений. Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | подвижных игр. Соблюдать правила безопасности. |
| 21 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Преодоление полосы препятствий из 4 элементов. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Выполнять организующие команды. |
| 22 | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. Круговая эстафета с мячом. | 1 | Соблюдать дисциплину и четкое выполнение команд. Называть основные виды стоек, упоров, седов и др |
| 23 | Роль органов зрения и слуха во время движения и передвижения человека. Разучивание техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Круговая эстафета с мячом. | 1 | Характеризовать и демонстрировать стойку на лопатках. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. |
| 24 | Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Закрепление техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Объяснять технику гимнастических упражнений, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдении правил безопасности. |
| 25 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | |
| 26 | Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Учёт техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. | 1 | Определять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. |
| 27 | Повторение элементов баскетбола: ведение мяча, ловля и передача мяча в парах, тройках. «Мяч капитану», «Мяч среднему». | 1 | Соблюдать технику безопасности. |
| 28 | II четверть (21 час) Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Повторение строевых команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Разучивание техники выполнения кувырка вперёд из упора присев в группировке. Повторение техники перекатов в группировке | 1 | Демонстрировать технику висов на перекладине. Выполнять разученные упражнения в структуре фрагментов и акробатической комбинации. |
| 29 | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Закрепление техники выполнения кувырка вперёд из упора присев в группировке. Повторение техники выполнения перекатов в группировке. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику. Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; |
| 30 | Разучивание техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд из упора присев в группировки. Подвижная игра «У ребят порядок строгий». | 1 | разучивают движения хороводного шага (по фазам |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 31 | Закрепление техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд из упора присев в группировке. Подвижная игра «У ребят порядок строгий». | 1 | движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. |
| 32 | Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. Учёт техники выполнения кувырка вперёд из упора присев в группировке. Подвижные игры «Отгадай, чей голосок?». Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | Характеризовать равновесие как физическое качество. Определять равновесие от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и в передвижении. |
| 33 | Характеристика основного физического качества «сила». Зависимость силы от развития мышц. Разучивание техники выполнения упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках). Учёт техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. | 1 | Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне ,предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. |
| 34 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Закрепление техники выполнения упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках). Игра - путешествие с элементами гимнастики. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. |
| 35 | Под знаком Олимпиады. Идеалы и символика Олимпийских игр. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках). Подвижная игра - путешествие с элементами гимнастики. | 1 | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| 36 | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Разучивание технику выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Характеризовать гибкость как физическое качество. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. |
| 37 | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Закрепление техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |
| 38 | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе. Закрепление техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Подвижная игра «Змейка». Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 | Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| 39 | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе. Совершенствование техники акробатической комбинации из изученных элементов. Подвижная игра «Змейка». | 1 | Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным заболеваниям. Демонстрировать технику ступающего |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 40 | Характеристика основного физического качества «равновесие». Разучивание техники выполнения упражнений в равновесии. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из ранее изученных элементов. | 1 | шага. Демонстрировать технику скользящего шага Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. |
| 41 | Закрепление техники выполнения упражнений в равновесии. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Пройти бесшумно». | 1 | Показывать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. |
| 42 | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пройти бесшумно». | 1 | Применять технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 43 | Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Ходьба по бревну на носках. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. |
| 44 | Характеристика основного физического качества «гибкость». Ходьба по бревну с перешагиванием мяча. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Демонстрировать технику спуска в основной стойке. Участвовать в игровой деятельности |
| 45 | Ходьба по бревну с перешагиванием мяча. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Демонстрировать технику спуска и подъёма на лыжах. |
| 46 | Ходьба по бревну с перешагиванием мяча. Повороты на носках на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места на результат. | 1 | Характеризовать и демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдают правила безопасности. |
| 47 | Тест «Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из вися (виса лёжа)». Повороты на носках на рейке гимнастической скамейке. Эстафеты с перелезанием, подлезанием. | 1 | Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |
| 48 | Тест «Наклон вперёд из положения сидя». Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры. | 1 | |
| 49 | III четверть (27 часов) Инструктаж по технике безопасности. на занятиях по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Разучивание техники ступающего шага без палок. | 1 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам. Принимать активное участие в национальных играх |
| 50 | Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Закрепление техники ступающего шага без палок. Подвижная игра - эстафета. | 1 | Использовать действия данных подвижных игр |
| 51 | Передвижение по лыжне до 200 м. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Совершенствование техники ступающего шага без палок. Подвижная игра - эстафета. | | для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 52 | Передвижение по лыжне до 200 м. Учёт техники ступающего шага без палок. | 1 | |
| 53 | Работа сердечно -сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Разучивание техники передвижения скользящим шагом без палок. Повороты переступанием на месте. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи, ведения мяча. Получать представление о работе органов пищеварения. |
| 54 | Закрепление техники скользящего шага без палок. Повороты переступанием на месте. | 1 | Принимать активное участие в национальных играх, включается в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| 55 | Повороты переступанием на месте. Совершенствование техники скользящего шага без палок. Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Уметь показывать разученные технические приемы игры в баскетболе. |
| 56 | Разучивание техники подъёма на склон ступающим шагом с палками. Учёт техники скользящего шага без палок. | 1 | Определить для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. |
| 57 | Закрепление техники подъёма на склон ступающим шагом с палками. Повороты на месте. Подвижная игра «Кто дальше прокатится». | 1 | Соблюдать технику безопасности. |
| 58 | Разучивание техники спусков со склона в основной стойке. Совершенствование техники подъёма на склон ступающим шагом с палками. | 1 | Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр |
| 59 | Закрепление техники спусков со склона в основной стойке. Учёт техники подъёма на склон ступающим шагом с палками. | 1 | Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); |
| 60 | Разучивание техники подъёма на склон «лесенкой». Совершенствование техники спусков со склона в основной стойке. | 1 | проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и |
| 61 | Закрепление техники подъёма на склон «лесенкой». Учёт техники спусков со склона в основной стойке. | 1 | устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). |
| 62 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок. Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и |
| 63 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок. Учёт техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; |
| 64 | Передвижение изученным способом по учебной лыжне в умеренном темпе до 500 м. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и | 1 | разучивают упражнения физической |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | подготовки для самостоятельных занятий; |
| 65 | Передвижение изученным способом по учебной лыжне в умеренном темпе до 700 м. Учёт техники попеременного двухшажного хода без палок. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 66 | Передвижение изученным способом по учебной лыжне в умеренном темпе до 1000 м. Повторение техники спусков и подъёмов на склон. Эстафеты на лыжах. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 67 | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Гуси — лебеди». | 1 | Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывать технику прыжковых упражнений. |
| 68 | Разучивание русской народной игры «У медведя во бору». Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |
| 69 | Закрепление русских народных игр. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 | Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростносиловые и координационные способности. |
| 70 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование русских народных игр. Учёт техники броска и ловли мяча на месте. | 1 | Выбирать индивидуальный темп передвижения. |
| 71 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Передал- садись». | 1 | |
| 72 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Передал-садись». | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. |
| 73 | Работа органов пищеварения. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Бросай-поймай». | 1 | |
| 74 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай-поймай». | 1 | |
| 75 | Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | Эстафеты с мячами. | | |
| 76 | IV четверть (27 часов) Разучивание техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Салки с мячом. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 77 | Закрепление техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Салки с мячом. | 1 | |
| 78 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Снайперы» | 1 | |
| 79 | Учёт техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Снайперы» | 1 | |
| 80 | Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м. Тест «Прыжок в длину с места». Подвижные игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 | |
| 81 | Обычный бег, в чередовании с ходьбой до 150 м. Подтягивание из виса и виса лёжа на перекладине. Подвижные игры «Перестрелка», «Снайперы». | 1 | |
| 82 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с бегом «Невод». | 1 | |
| 83 | Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | |
| 84 | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подтягивание на перекладине. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | |
| 85 | Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | |
| 85 | Учёт техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | |
| 87 | Идеалы и символика Олимпийских игр. Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Ходьба по кругу в колонне. Повторение техники бега по прямой из различных положений. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. |
| 88 | Характеристика основного физического качества «быстрота». Повторение техники бега по прямой до 300 м. Закрепление комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Разучивание техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Невод». | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 89 | Закрепление техники прыжка в длину с места. Совершенствование комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры с бегом «Невод», «Вызов номеров». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Описывать технику метания малого мяча. |
| 90 | Совершенствование комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тест «Бег 30 м». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 91 | Разучивание техники бега с высоким подниманием бедра. Тест «Прыжок в длину с места». Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 92 | Разучивание техники челночного бега 3x10 м. Закрепление техники бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игры «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 93 | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Учёт техники бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игры «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 94 | Характеристика основного физического качества «выносливость». Разучивание техники бега до 300м умеренной интенсивности. Тест «Челночный бег 3x10 м». Игра «К своим флажкам». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 95 | Питьевой режим при занятиях физ. упражнениями. Разучивание техники метания малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Закрепление техники бега умеренной интенсивности. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; |
| 96 | Закрепление техники метания малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Совершенствование техники бега умеренной интенсивности. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; |
| 97 | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Тест «Шестиминутный бег». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; |
| 98 | Учёт техники метания малого мяча из положения стоя грудью к направлению метания на дальность. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; |
| 99 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость до 300 м. Подвижные игры с бегом «Космонавты», «Пустое место». | 1 | 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 100 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Повторение бега на выносливость до 400 м. Подвижная игра с прыжками «Волк во рву». | 1 | |
| 101 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 500 м без учёта времени на результат. Подвижная игра с прыжками «Волк во рву». Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | |
| 102 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра с прыжками «Волк во рву». Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | |

3 класс (102 ч)

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|-------------|---|--------------|--|
| 1 | I четверть (27 часов) Инструктаж по технике безопасности. История развития физической культуры и первых | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | соревнований. Медленный бег до 2 мин. Разучивание техники высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с места. Круговая эстафета. | | культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| 2 | Характеристика основного физического качества «быстрота». Медленный бег до 2 мин. Закрепление техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Круговая эстафета. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| 3 | Медленный бег до 2 мин. Совершенствование техники высокого старта, техники прыжка в длину с места. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Круговая эстафета. | 1 | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| 4 | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями. История появления современного спорта. Медленный бег до 3 мин. Совершенствование прыжка в длину с места. Учёт техники высокого старта. | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры. |
| 5 | Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Размыкание и смыкание приставными шагами. Тест «Бег 30 м». Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | 1 | Понимать и раскрывать связь физической культуры и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных качеств (сила, быстрота, выносливость). |
| 6 | Тест «Прыжок в длину с места». Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение команд «шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); |
| 7 | Тест «Челночный бег 3х10 м». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; |
| 8 | Разучивание техники метания мяча на дальность с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 9 | Характеристика основного физического качества «выносливость». Медленный бег до 5 мин. Закрепление техники метания мяча на дальность с места. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 10 | Тест «Шестиминутный бег». Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Характеризовать показатели физического развития. Описывать технику беговых упражнений Характеризовать показатели физической подготовки. |
| 11 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки; комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Учёт техники метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Составлять индивидуальный режим дня. |
| 12 | Закрепление техники выполнения комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Разучивание техники метания мяча в цель с 5 м. Тест «Наклон вперёд из положения сидя». Подвижные игры с мячами. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 13 | Закаливающие процедуры, их значение для здоровья человека. Закрепление техники метания мяча в цель с 5 м. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. |
| 14 | Совершенствование техники выполнения комплекса физических упражнений для утренней зарядки, техники метания мяча в цель с 5 м. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 15 | Игра «Запрещенные движения». Учёт техники метания мяча в цель с 5 м. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| 16 | Разучивание техники передачи мяча в парах. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Передал - садись». Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| 17 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Закрепление броска и ловли мяча на месте в паре. Подвижная игра «Передал - садись». Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. |
| 18 | Прыжковые упражнения. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте в паре. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | Измерять показатели развития физических качеств. |
| 19 | Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Совершенствование техники передачи мяча в паре. Подвижная игра «Передал-садись». | 1 | Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| 20 | Правильная последовательность выполнения упражнений. Учёт техники передачи мяча в паре. Подвижная игра «Передал-садись». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 21 | Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| 22 | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития, (длина и масса тела, осанка) Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 23 | Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Передал-садись». Салки с мячом. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
| 24 | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Эстафеты с элементами баскетбола. Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| 25 | Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижные игры «Мяч капитану», «Смена сторон». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 | Осваивать навыки по самостоятельному выполнению |
| 26 | Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Игра в мини – баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 27 | Повторение элементов баскетбола: ведение мяча, ловля и передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры «Мяч капитану», «Мяч среднему». | 1 | упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| 28 | II четверть (21 час) Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Разучивание физических упражнений для утренней гимнастики. Повторение техники стойки на лопатках согнув ноги, перекатов в группировке. | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| 29 | Разучивание техники выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. Закрепление упражнений для утренней гимнастики. Повторение техники стойки на лопатках согнув ноги. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| 30 | Закрепление техники выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. Совершенствование упражнений утренней гимнастики. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 31 | Закрепление техники выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Ходьба через несколько препятствий. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| 32 | Совершенствование техники выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. Учёт упражнений для утренней гимнастики. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания. Ритмическая гимнастика. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 33 | Характеристика основного физического качества «сила». Зависимость силы от развития мышц. Разучивание техники стойки на лопатках прогнувшись. Учёт техники выполнения 2-3 кувырков вперёд слитно. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 34 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Разучивание стойки на лопатках прогнувшись. Подвижная игра - путешествие с элементами гимнастики. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; |
| 35 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Эстафеты с набивными мячами 1-2 кг. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | разучивают движения хороводного шага (по фазам |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 36 | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. |
| 37 | Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях. Учёт стойки на лопатках прогнувшись. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе. Разучивание техники выполнения моста из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Змейка». | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 39 | Лазание по наклонной скамейке лёжа на животе. Закрепление техники выполнения моста из положения лёжа на спине. Стилизованная ходьба под музыку. Подвижная игра «Змейка». | 1 | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. |
| 40 | Характеристика основного физического качества «равновесие». Совершенствование техники выполнения моста из положения лёжа на спине. Подвижные игры с преодолением препятствий. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| 41 | Учёт техники выполнения моста из положения лёжа на спине. Разучивание техники перелезания через гимнастического коня. Развитие координационных способностей. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 42 | Совершенствование техники перелезания через гимнастического коня. Подвижные игры с преодолением препятствий. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 43 | Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Учёт техники выполнения перелезания через гимнастического коня. Подтягивание из виса на перекладине. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 44 | Характеристика основного физического качества «гибкость». Закрепление акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической стенке. Прыжок в длину с места на результат. | 1 | Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составлять комбинации из числа разученных упражнений. |
| 45 | Совершенствование акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Разучивание техники виса стоя и лёжа; виса на согнутых руках. Подтягивание в висе. Тест «Челночный бег 3x10 м». | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 46 | Закрепление техники виса стоя и лёжа; виса на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Учёт акробатической комбинации из ранее изученных элементов. | 1 | |
| 47 | Совершенствование техники виса стоя и лёжа; виса на согнутых руках. Тест «Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (из | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | виса лёжа). Наклон вперёд из положения сидя. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. | | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
| 48 | Учёт техники виса стоя и лёжа; виса на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 49 | III четверть (27 часов) Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж. Торможение плугом и упором. Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок. | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.. |
| 50 | Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Игра - эстафета. | 1 | Описывать технику упражнений в лазании и перелезании, составлять комбинации из числа разученных упражнений. |
| 51 | Учёт техники попеременного двухшажного хода без палок. Спортивная игра - эстафета. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. |
| 52 | Передвижение по дистанции до 1 км в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
| 53 | Передвижение по дистанции до 1 км. Разучивание техники попеременного двухшажного хода с палками. Повороты переступанием в движении. | 1 | Описывать технику под руководством учителя, предупреждать появление ошибок и соблюдать правил безопасности |
| 54 | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Учёт техники попеременного двухшажного хода с палками. | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов |
| 55 | Передвижение по дистанции до 1,5 км. Совершенствование спусков с пологих склонов в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. |
| 56 | Совершенствование спусков с пологих склонов в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 57 | Передвижение по дистанции до 1,5км. Учёт спусков с пологих склонов в низкой стойке. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 58 | Передвижение по дистанции до 1,5 км. Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Скалолазы». | 1 | |
| 59 | Передвижение по дистанции до 1,5 км. Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Скалолазы». | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 60 | Передвижение по дистанции до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. Учёт техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Скалолазы». | 1 | <p>Демонстрировать вариативность выполнения игровых упражнений.</p> <p>Применение игровых упражнений для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений с мячом, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> |
| 61 | Передвижение по дистанции в режиме умеренной интенсивности. Совершенствование подъёма на склон «ёлочкой». | 1 | |
| 62 | Передвижение по дистанции до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности. Учёт техники подъёма на склон «ёлочкой». | 1 | |
| 63 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах до 30 м. Развитие координации движений. | 1 | |
| 64 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Смелее с горки». | 1 | |
| 65 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 66 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Лыжная гонка (1км). Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 67 | Учёт техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 68 | Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте. | 1 | |
| 69 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. Народные подвижные игры разных народов. | 1 | |
| 70 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте. Народные подвижные игры разных народов. | 1 | |
| 71 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Передал - садись». | 1 | |
| 72 | Совершенствование техники броска и ловли | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | мяча на месте. Подвижная игра «Передал - садись». | | <p>Применять правила подбора одежды для спортивными и подвижными играми.</p> <p>Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу и прыжкам.</p> <p>Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> |
| 73 | Учёт техники броска и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | |
| 74 | Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | |
| 75 | Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | |
| 76 | Олимпийское движение. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Народные подвижные игры на материале баскетбола: «Салки с мячом», «Охотники и утки». | 1 | |
| 77 | Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. Народные подвижные игры на материале баскетбола: «Салки с мячом», «Охотники и утки». | 1 | |
| 78 | Разучивание техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | |
| 79 | IV четверть (27 часов) Закрепление техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | |
| 80 | Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | |
| 81 | Учёт техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам» | 1 | |
| 82 | Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с бегом «Невод». | 1 | |
| 83 | Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Подвижная игра «Гонка мячей», «Снайперы». | 1 | |
| 84 | Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Эстафеты сбегом и прыжками. | 1 | |
| 85 | Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | |
| 86 | Учёт техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 | |
| 87 | Олимпийские игры современности, их правила и традиции. Разучивание техники метания мяча с места в цель. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | |
| 88 | Характеристика основного физического | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | качества «быстрота». Гимнастика для глаз. Разучивание техники метания мяча с места в цель. Подтягивание на перекладине. | | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> |
| 89 | Комплекс дыхательных упражнений. Закрепление техники метания мяча с места в цель. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры с бегом «Невод», «Вызов номеров». | 1 | |
| 90 | Комплекс упражнений для развития физических качеств. Совершенствование техники метания мяча с места в цель. Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 91 | Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Совершенствование техники метания мяча с места в цель. Тест «Челночный бег 3х10 м». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 92 | Комплекс упражнений для физкультминуток. Учёт техники метания мяча с места в цель. Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 93 | Разучивание техники метания мяча с места на дальность. Совершенствование многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Тест «Прыжок в длину с места». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 94 | Характеристика основного физического качества «выносливость». Закрепление техники метания мяча с места на дальность. Совершенствование многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 95 | Совершенствование техники метания мяча с места на дальность. Учёт многоскоков с ноги на ногу (8 прыжков). Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 96 | Разучивание техники высокого старта. Учёт техники метания мяча с места на дальность. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие |
| 97 | Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Закрепление техники высокого старта. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 98 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Совершенствование техники высокого старта. Тест «Бег 30 м». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам |
| 99 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Тест «Шестиминутный бег». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). |
| 100 | Учёт прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 101 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 м без учёта времени. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | |
| 102 | Преодоление полосы препятствий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Народные подвижные игры разных народов. | 1 | |

4 класс (102 ч)

| Номер урока | Содержание (разделы, темы) | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|-------------|--|--------------|---|
| 1. | I четверть (27 часов) Когда и как возникли первые соревнования? Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Называть характерные |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | Выполнение команд «становись», «равняйся». Медленный бег до 2 мин. Разучивание техники высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | | признаки соревнований(правила, судьи, награждение) Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. |
| 2. | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Характеристика основного физического качества «быстрота». Медленный бег до 4 мин. Закрепление техники высокого старта. Тест «Бег 30 м». | 1 | Характеризовать быстроту как физическое качество Определять для какой группы мышц предназначено упражнение. |
| 3. | Исторические сведения о современных Олимпийских играх. Медленный бег до 4 мин. Совершенствование техники высокого старта. Тест «Прыжок в длину с места». Подвижная игра «Пустое место». | 1 | Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Называть последовательность выполнения упражнений. |
| 4. | Выполнение команд «становись», «равняйся». Медленный бег до 5 мин. Учёт техники высокого старта. Подвижная игра «Пустое место». Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | 1 | Самостоятельно составлять комплекс физических упражнений. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 5. | Выполнение команд «старт», «финиш». Разучивание техники прыжка в длину с разбега Бег 60 м на результат. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; |
| 6. | Тест «Челночный бег 3x10 м». Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; |
| 7. | Выполнение упражнений в движении шагом. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по |
| 8. | Разучивание техники метания мяча на дальность с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 9. | Характеристика основного физического качества «выносливость». Медленный бег до 5 | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | мин. Закрепление техники метания мяча на дальность с места. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 10. | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Тест «Шестиминутный бег». Совершенствование метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело с максимальной скоростью. |
| 11. | Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Учёт техники метания мяча на дальность с места. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Выполнять упражнения на развитие быстроты. Выполнять организующие команды. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 12. | Закрепление комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Бег 2000 м без учёта времени на результат. Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Характеризовать выносливость как физическое качество. Определять зависимость выносливости от способности длительное время выполнять нагрузку. |
| 13. | Закаливающие процедуры, их значение для здоровья человека. Совершенствование комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Разучивание техники метания мяча в цель с 5 м. Тест «Наклон вперёд из положения сидя». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Соблюдать правила безопасности во время метания. Усваивать азы питьевого режима во время тренировки и похода. Раскрывать значение подвижных игр для здоровья, развития физических качеств. |
| 14. | Значение подвижных игр для укрепления здоровья и развития личностных качеств. Закрепление техники метания мяча в цель с 5 м. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении здоровья. |
| 15. | Подвижная игра «Запрещенные движения». Совершенствование метания мяча в цель с 5 м. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие основных физических качеств средствами | 1 | Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выполнять и |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | устранять характерные ошибки в процессе освоения Соблюдать правила безопасности. |
| 16. | Разучивание техники передачи мяча в парах. Тест «Подтягивание на перекладине». Подвижная игра «Передал - садись». Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 17. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте в паре. Подвижная игра «Передал -садись». Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 1 | Определять для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс по образцу |
| 18. | Прыжковые упражнения. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте в паре Подвижная игра «Смена сторон». Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. |
| 19. | Влияние физических упражнений на определенные группы мышц. Совершенствование техники передачи мяча в паре. Подвижная игра «Передал-садись». Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 20. | Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Учёт техники передачи мяча в паре. Подвижная игра «Передал-садись». Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| 21. | Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 22. | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
| 23. | Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Передал садись». | 1 | Демонстрировать технику возникающих во время подвижных игр. |
| 24. | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 25. | Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижные игры «Мяч капитану», «Смена сторон». | 1 | Соблюдать правила безопасности, описывают состав и содержание акробатических упражнений. |
| 26. | Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». |
| 27. | Повторение элементов баскетбола: ведение мяча, ловля и передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры «Мяч капитану», «Мяч среднему». | 1 | Соблюдать дисциплину и четкое выполнение команд. Учится правильному выполнению правил личной гигиены. |
| 28. | II четверть (21 час) Инструктаж по технике безопасности. Повторение строевых команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Разучивание физических упражнений утренней гимнастики. Разучивание техники кувырка назад в группировке. Повторение техники кувырка вперед. | 1 | Характеризовать и демонстрировать кувырки вперед и назад в группировке. Характеризовать силу как физическое качество. |
| 29. | Выполнение поворотов на месте. Закрепление упражнений для утренней гимнастики. Закрепление техники кувырка назад в группировке. Подвижные игры с элементами гимнастики. Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 | Руководствоваться правилами профилактики травматизма. |
| 30. | Правила личной гигиены. Совершенствование упражнений утренней гимнастики. Совершенствование техники кувырка назад в группировке. Эстафеты со скакалками. Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем «Летка-енка», наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. |
| 31. | Выполнение поворотов на месте. Совершенствование упражнений утренней гимнастики. Учёт техники кувырка назад в группировке. | 1 | |
| 32. | Разучивание упражнений с гимнастическими обручами. Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Эстафеты с обручами. | 1 | Определять зависимость силы от способности мышц максимально напрягаться. |
| 33. | Характеристика основного физического качества «сила». Закрепление упражнений с гимнастическими обручами. Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. | 1 | Соблюдать технику безопасности. |
| 34. | Перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование упражнений с гимнастическими обручами. Совершенствование техники переката назад в стойку на лопатках. Эстафеты с набивными мячами 1-2 кг. | 1 | Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических |
| 35. | Перестроение из одной шеренги в две. Совершенствование упражнений с гимнастическими обручами. Учёт техники переката назад в стойку на лопатках. Эстафеты с набивными мячами 1-2 кг. | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| 36. | Характеристика основного физического качества «гибкость». Разучивание техники «моста» с помощью и самостоятельно. Повторение поворотов на месте, кувырков вперёд и назад. | 1 | упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности. | | |
| 37. | Закрепление техники «моста» с помощью и самостоятельно. Подтягивание из виса на перекладине. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | | | |
| 38. | Разучивание техники акробатического соединения из 2-3 элементов. Совершенствование техники «моста» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Змейка». | 1 | | | |
| 39. | Повторение перестроения из одной шеренги в две. Закрепление техники акробатического соединения из 2-3 элементов. Учёт техники «моста» с помощью и самостоятельно. Игра «Змейка». | 1 | | | |
| 40. | Режим дня, его содержание и правила планирования. Разучивание техники опорного прыжка на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Совершенствование техники акробатического соединения из 2-3 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и помогают в их исправлении. Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдают правила безопасности. | |
| 41. | Закрепление техники опорного прыжка на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Учёт техники акробатического соединения из 2-3 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | |
| 42. | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | | | |
| 43. | Беговые и прыжковые упражнения. Учёт техники опорного прыжка на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижная игра « Запрещённые движения». | 1 | | | Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). |
| 44. | Упражнения в равновесии: ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком и спиной вперёд с поворотом на 90 и 180 градусов. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (из виса лёжа). | 1 | | | |
| 45. | Характеристика основного физического качества «равновесие» Упражнения в равновесии: ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком и спиной вперёд с поворотом на 90 и 180 градусов. Тест «Наклон вперёд из положения сидя». | 1 | | | |
| 46. | Совершенствование техники упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на | 1 | | | |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | согнутых руках). Тест «Подтягивание высокой (низкой) на перекладине из виса (из виса лёжа)». | | Демонстрировать способности выполнять движения с максимальной амплитудой. |
| 47. | Совершенствование техники упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках). Подвижные игры с мячами. | 1 | |
| 48. | Совершенствование техники упражнений в висах (вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках). Преодоление пяти препятствий в зале. | 1 | |
| 49. | III четверть (27 часов) Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви на лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками. | 1 | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику, выявляют ошибки. |
| 50. | Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Разучивание техники спусков со склона в средней и высокой стойках.. Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. |
| 51. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Закрепление техник спусков со склона в средней и высокой стойках. Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | Узнавать правила поведения закаляющих процедур. Применять передвижение на лыжах для развития выносливости, контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений .Демонстрировать технику скользящего шага. |
| 52. | Совершенствование техники спусков со склона в средней и высокой стойках. Учёт техники попеременного двухшажного хода. | 1 | |
| 53. | Передвижение по дистанции до 1 км. Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». Учёт техники спусков со склона в высокой и низкой стойках. | 1 | Показывать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. |
| 54. | Передвижение по дистанции 1 км. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». | 1 | Применять технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| 55. | Передвижение по дистанции до 2 км. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». Совершенствование техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Демонстрировать технику спуска в основной стойке. Участвовать в игровой деятельности. |
| 56. | Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». Учёт техники подъёма на склон «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скользит». | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности |
| 57. | Передвижение по дистанции до 2 км. Разучивание техники поворотов переступанием в движении. Совершенствование техники торможения «плугом» и «упором». Подвижная игра «Кто | 1 | Демонстрировать |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | дальше скользят». | | технику спуска и подъёма на лыжах. |
| 58. | Передвижение по дистанции до 2 км. Закрепление техники поворотов переступанием в движении. Учёт техники торможения «плугом» и «упором». | 1 | Характеризовать и демонстрировать технику попеременного |
| 59. | Передвижение по дистанции до 2 км. Совершенствование техники поворотов переступанием в движении. Подвижная игра «Скалолазы». | 1 | двухшажного хода. Соблюдают правила безопасности. |
| 60. | Передвижение по дистанции до 2 км. Совершенствование техники поворотов переступанием в движении. Игра «Скалолазы». | 1 | Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха. Объяснять Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| 61. | Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Передвижение по дистанции до 2 км. Учёт техники поворотов переступанием в движении. | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. |
| 62. | Передвижение по дистанции до 2 км. Разучивание техники одновременного двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах до 50м. | 1 | Устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. |
| 63. | Передвижение по дистанции до 2 км. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Закрепление техники одновременного двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах до 50м. | 1 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам. Принимать активное участие в национальных играх. |
| 64. | Передвижение по дистанции до 2,5 км. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Смелее с горки». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Демонстрировать технику ловли и передачи, ведения мяча. |
| 65. | Передвижение по дистанции до 2,5 км. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах до 50м. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Принимать активное участие в национальных играх, включатся в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| 66. | Передвижение по дистанции до 2,5 км. Учёт техники одновременного двухшажного хода с палками. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; |
| 67. | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Прохождение дистанции 1км на скорость. | 1 | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения |
| 68. | Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных | 1 | другими учащимися (работа в парах и группах); |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | ценностей своего народа. Разучивание техники броска и ловли мяча на месте от груди. | | разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 69. | Комплекс физических упражнения для утренней зарядки. Закрепление техники броска и ловли мяча на месте от груди. Народные подвижные игры разных народов. | 1 | |
| 70. | Комплекс физических упражнения для утренней зарядки. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте от груди. Народные подвижные игры разных народов. | 1 | |
| 71. | Комплекс физических упражнения для утренней зарядки. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте от груди. Подвижная игра «Передал - садись». | 1 | |
| 72. | Учёт броска и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». | 1 | |
| 73. | Разучивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | |
| 74. | Закрепление техники ведения мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 | |
| 75. | Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Бросай - поймай». | 1 | Уметь показывать разученные технические приемы игры в футбол, баскетболе, волейболе. |
| 76. | IV четверть (27 ч) Совершенствование техники ведения мяча на месте и в шаге. Салки с мячом. | 1 | Определить для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. |
| 77. | Учёт техники ведения мяча на месте и в шаге. Салки с мячом. | 1 | Соблюдать технику безопасности. Предупреждать появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |
| 78. | Разучивание техники броска мяча по кольцу снизу двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 79. | Закрепление техники броска мяча по кольцу снизу двумя руками. Подвижная игра «Снайперы», «Гонка мячей» | 1 | |
| 80. | Совершенствование техники броска мяча по кольцу снизу двумя руками. Спортивная игра «Мини-баскетбол». | 1 | Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |
| 81. | Учёт техники броска мяча по кольцу снизу двумя руками. Спортивная игра «Мини-баскетбол». | 1 | |
| 82. | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. Разучивание прыжка в высоту с бокового разбега согнув ноги. Подвижная игра с бегом «Невод». | 1 | Руководствоваться правилами профилактики травматизма. Выбирать индивидуальный темп передвижения. |
| 83. | Закрепление техники прыжка в высоту с бокового разбега согнув ноги. Подтягивание на перекладине. Игра «Вызов номеров». | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 84. | Совершенствование техники прыжка в высоту с бокового разбега согнув ноги. Подтягивание на перекладине. Эстафеты сбегом и прыжками. | 1 | Взаимодействовать со |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 85. | Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега согнув ноги. Эстафеты сбегом и прыжками. | 1 | <p>сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Определять цели возрождения Олимпийских игр. Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые и координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Соблюдать правила безопасности во время прыжков в длину с разбега. Развивать физические качества.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами</p> |
| 86. | Учёт прыжка в высоту с бокового разбега согнув ноги. Игра «Смена сторон». | 1 | |
| 87. | Идеалы и символика Олимпийских игр. Комплекс утренней зарядки. Медленный бег до 2 мин. Разучивание техники высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30 м. | 1 | |
| 88. | Характеристика основного физического качества «быстрота». Медленный бег до 4 мин. Закрепление техники высокого старта. Тест «Бег 30 м». | 1 | |
| 89. | Медленный бег до 4 мин. Совершенствование техники высокого старта. Тест «Прыжок в длину с места». Подвижные игры с бегом «Невод», «Вызов номеров». | 1 | |
| 90. | Выполнение команд «становись», «равняйся». Медленный бег до 5 мин. Совершенствование техники высокого старта. Бег 60 м на результат. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 91. | Выполнение команд «старт», «финиш». Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 92. | Тест «Челночный бег 3х10 м». Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 93. | Выполнение упражнений в движении шагом. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Космонавты». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 94. | Разучивание техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |

| | | | |
|------|--|---|---|
| 95. | Характеристика основного физического качества «выносливость» Медленный бег до 5 мин. Закрепление техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгуны». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); |
| 96. | Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Тест «Шестиминутный бег». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 97. | Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Учёт техники метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Снайперы». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). |
| 98. | Закрепление комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 99. | Совершенствование комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Подтягивание на перекладине из виса. Подвижная игра «Смена сторон». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | |
| 100. | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Пустое место». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям |
| 101. | Медленный бег до 3 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Тест «Наклон вперёд из положения сидя». Подвижная игра «Пустое | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | место». Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | | комплекса ГТО. |
| 102. | Медленный бег до 3 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 м без учёта времени. | 1 | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|--|---|
| Книгопечатная продукция | |
| В. И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы | В программе определены цели и задачи курса, рассмотрены особенности содержания начального обучения физической культуре и результаты его усвоения, представлено тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса. |
| Учебник В. И. Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 класс | Содержание учебника ориентировано на коллективную и индивидуальную работу учащихся, на выполнение детьми и взрослыми совместных проектов, на включение в процесс физического развития учащихся и родителей. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования. |
| Методические пособия Журнал «Физическая культура в школе» Газета «1 сентября», приложение «Физическая культура». | Содержат методический комментарий для работы по темам с учётом целей, задач и планируемых результатов обучения (в соответствии с ФГОС начального образования). |
| Печатные пособия | |
| Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям. |
| Технические средства обучения | |
| Музыкальный центр | С диагональю не менее 72 см. |

| | |
|---|---|
| <p>Мегафон Телевизор DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок Радиомикрофон (петличный) Мультимедийный проектор Экспозиционный экран Компьютер Сканер Принтер лазерный Принтер струйный цветной Фотокамера цифровая Видеокамера цифровая со штативом</p> | <p>Размер не менее 150 × 150 см.</p> |
| Экранно-звуковые пособия | |
| <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи</p> | <p>Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физических праздников.</p> |
| Учебно-практическое оборудование | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно напольное (3 м) 2. Козел гимнастический 3. Перекладина гимнастическая (пристеночная) 4. Стенка гимнастическая 5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) 6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные 8. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки 9. Палка гимнастическая 10. Скакалка детская 11. Мат гимнастический 12. Акробатическая дорожка 13. Коврики: гимнастические, массажные 14. Кегли 15. Обруч пластиковый детский 16. Планка для прыжков в высоту 17. Стойка для прыжков в высоту 18. Флажки: разметочные с опорой, стартовые 19. Лента финишная 20. Дорожка разметочная резиновая для прыжков 21. Рулетка измерительная 22. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 23. Контейнер с комплектом игрового инвентаря 24. Лыжи детские (с креплениями и палками) 25. Коньки детские 26. Щит баскетбольный тренировочный | |

| | |
|--|--|
| 27. Сетка для переноса и хранения мячей 28. Волейбольная стойка универсальная 29. Сетка волейбольная 30. Станок хореографически 31. Мекундомер настенный с защитной сеткой 32. Аптечка медицинская | |
| Измерительные приборы | |
| 1. Тонومتر автоматический 2. Весы медицинские с ростомером | |
| ЭОР | |
| http://school-collection.edu.ru http://www.openclass.ru http://ru.sport-wiki.org/ https://www.gto.ru/ | |