Департамент образования
администрации г.Липецка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 47 г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНО
на заседании МА
политехнического цикла
Протокол № 1
от «_28_» _августа_ 2016 г.
Председатель МА
_____ / _____ /

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 198
от «_1_» _августа_ 2016 г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 1-4-х классов

(ФК ГОС)

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».
Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	Изучение понятий «колона», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь». Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, уметь выполнять разминку на месте.
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Дифференцировать понятия «колона», «шеренга», уметь строится в колонну в движении». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Игра на внимание. Знакомство с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь» прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
4	Пробегание коротких отрезков. Игра «День и ночь».	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День

		и ночь». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами.
6	Высокий старт с последующим ускорением.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию и быстроту. Ускорение из разных исходных положений, с поворотами.
7	Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Метания мешочка на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Разминка с малыми мячами. Метания мешочка на дальность. Текущий контроль. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
9	Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Упражнения на выносливость и быстроту, понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День

		и ночь». Знать о влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, как выполняютсяходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
11	Прыжковые упражнения. Составление режима дня.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать о составление режима дня.
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву».Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
13-14	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).Эстафеты с мячами.
15-16	Приём и передача мяча. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Эстафеты с мячами.Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
17-	Подвижные игры разных народов.	Знать, как проводиться разминка с

18		закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Подвижные игры по желанию учеников.
19	Инструктаж по охране труда. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Знать, как проводиться разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры « Удочка».
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку. Оценивать правильность выполнения строевых команд. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Строевой шаг. Понимать правила подвижной игры «Удочка».
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения упоров. ОРУ без предметов на месте.Упоры, седы. Акробатические упражнения. Понимать правила подвижной игры«Успей убрать».
22	Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды. ОРУ без предметов на месте. Правила выполнения простейших закаливающих процедур. Текущий контроль.
23	Акробатические комбинации. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед. ОРУ на месте. Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Знать что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелазания на гимнастической стенке. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию.
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Знать что такое гимнастическая комбинация, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику передвижения по наклонной гимнастической скамейке.
26	Лазанье по канату. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Знать, что такое канат как по нему лазить, правила игры «Белки в лесу». Правила выполнения простейших закаливающих процедур. Текущий контроль.
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Знать, что такое полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, как ее преодолевать, правила игры «белочка-защитница».Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
28	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и « моста», правила игры «Волшебные ёлочки».
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель». Ору на месте. Правила передвижения по гимнастической стенке.
30	Лазанье по канату. Развитие основных физических качеств.	Знать, что такое канат как по нему лазить. Знать, что такое круговая тренировка. Развитие основных физических качеств.Ору на месте. Слушать и слышать

		друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
31	Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, текущий контроль подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (м). Гимнастические упражнения прикладного характера.Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
32	Гимнастическая полоса препятствий.Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать. Ору на месте. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
33	Инструктаж по охране труда. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Знать, что такое медленный бег. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Развитие выносливости.«Веселые старты».
34	Знать технику передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения.).	Знать, что такое медленный бег. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Развитие выносливости.«Веселые старты».
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Развитие выносливости. Ору на месте. Повторное выполнение многоскоков. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
36	Равномерный 6-минутный бег.	Бег 6 минут. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Чередование ходьбы и бега. Ору на месте.Развитие выносливости, умения распределять силы. Игры на внимание.

37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель». Ору на месте. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.
39	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком),	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Одноножка».
40	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Одноножка».
41	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Разминка в движении. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводится разминка, как выполняются специальные передвижения без мяча. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).Эстафеты с мячами.
43-44	Баскетбол: ведение мяча.	Знать что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. ОРУ с мячами.С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с

		помощью вопросов.
45-46	Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются броски мяча в корзину, как играть в подвижную игру «Осада города». ОРУ с мячами.
47-48	Подвижные игры на материале баскетбола.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города». ОРУ с мячами. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
49	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры с баскетбольными мячами. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
50-51	Прием и передача мяча.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. ОРУ с мячами. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Подвижные игры.
52	Инструктаж по охране труда.Волейбол: подбрасывание мяча.	Инструктаж по охране труда.Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).
53	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Эстафеты с

		мячами. Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются подбрасывание мяча, прием и передача мяча, как играть в подвижные эстафеты с волейбольными мячами.
54-55	Подвижные игры на материале волейбола.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются подбрасывание мяча, как играть в подвижные эстафеты с волейбольными мячами. ОРУ с мячами. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
56	Измерение ЧССво время выполнения физических упражнений.	Знать, как измеряется частота сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Подвижные игры.Самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
57	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.Игра на внимание.
58	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Текущий контроль.
59	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
60	Прыжковые упражнения: спрыгивание и	Разминка в движении. Прыжковые

	запрыгивание.	упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.
61	Метание малого мяча. История развития физической культуры и первых соревнований.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
62	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами, бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
63	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта
64	Беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.
65	Челночный бег. Плавание как жизненно	Оценивать правильность выполнения

	важные способы передвижения человека.	строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, что ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
66	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой.

2 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ урока	**Тема урока**	**Основные виды учебной деятельности**
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	Изучение понятий «колона», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь». Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, уметь выполнять разминку на месте.
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Дифференцировать понятия «колона», «шеренга», уметь строится в колонну в движении». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Игра на внимание. Знакомство с правилами предупреждения травматизма во

		время занятий физическими упражнениями:
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь» прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
4	Пробегание коротких отрезков. Игра «День и ночь».	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами.
6	Высокий старт с последующим ускорением.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию и быстроту. Ускорение из разных исходных положений, с поворотами.
7	Метание: малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Метания мешочка на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
8	Метание: малого мяча в	Знать, как рассчитываться на первый-второй и

	вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	как перестраиваться по этому расчету. Разминка с малыми мячами. Метания мешочка на дальность. Текущий контроль. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
9	Бег до 400 м. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Упражнения на выносливость и быстроту, понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь». Знать о влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, как выполняютсяходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
11	Прыжковые упражнения. Составление режима дня.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать о составление режима дня.
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву».Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
13-14	Подбрасывание мяча, подача мяча.	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).Эстафеты с мячами.
15-16	Приём и передача мяча. Плавание	Уметь повторить упражнения с мячом, как в

	как жизненно важные способы передвижения человека.	парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Эстафеты с мячами.Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
17-18	Подвижные игры разных народов.	Знать, как проводиться разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Подвижные игры по желанию учеников.
19	Инструктаж по охране труда. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Знать, как проводиться разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры « Удочка».
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку. Оценивать правильность выполнения строевых команд. Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Строевой шаг. Понимать правила подвижной игры «Удочка».
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения упоров. ОРУ без предметов на месте.Упоры, седы. Акробатические упражнения. Понимать правила подвижной игры«Успей убрать».
22	Упражнения в группировке, перекаты. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды. ОРУ без предметов на месте. Правила выполнения простейших закаливающих процедур. Текущий контроль.
23	Акробатические комбинации. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед. ОРУ на месте.

	качеств.	Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Знать что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелазания на гимнастической стенке. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию.
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Знать что такое гимнастическая комбинация, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику передвижения по наклонной гимнастической скамейке.
26	Лазанье по канату. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Знать, что такое канат как по нему лазить, правила игры «Белки в лесу». Правила выполнения простейших закаливающих процедур. Текущий контроль.
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	Знать, что такое полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, как ее преодолевать, правила игры «белочка-защитница».Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
28	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и « моста», правила игры «Волшебные ёлочки».
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	Знать, что такое скакалка, и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель». Ору на месте. Правила передвижения по гимнастической стенке.
30	Лазанье по канату. Развитие основных физических качеств.	Знать, что такое канат как по нему лазить. Знать, что такое круговая тренировка. Развитие основных физических качеств.Ору на месте. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять

		поведением партнера
31	Подтягивание. Гимнастические упражнения прикладного характера. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, текущий контроль подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (м). Гимнастические упражнения прикладного характера.Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
32	Гимнастическая полоса препятствий.Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать. Ору на месте. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
33	Инструктаж по охране труда. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Знать, что такое медленный бег. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Развитие выносливости.«Веселые старты».
34	Знать технику передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения.).	Знать, что такое медленный бег. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Развитие выносливости.«Веселые старты».
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Развитие выносливости. Ору на месте. Повторное выполнение многоскоков. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера
36	Равномерный 6-минутный бег.	Бег 6 минут. Разучивание комплекса утренней гимнастики.Чередование ходьбы и бега. Ору на месте.Развитие выносливости, умения распределять силы. Игры на внимание.
37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель». Ору на месте. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие

		отношения; управлять поведением партнера
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений.
39	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком),	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Одноножка».
40	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Одноножка».
41-42	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Разминка в движении. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
43-44	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводится разминка, как выполняются специальные передвижения без мяча. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).Эстафеты с мячами.
45-46	Баскетбол: ведение мяча.	Знать что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. ОРУ с мячами.С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
47-48	Броски мяча в корзину. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются броски мяча в корзину, как играть в подвижную игру «Осада города». ОРУ с мячами.
49-50	Подвижные игры на материале	Знать, как проводится разминка с мячами, как

	баскетбола.	выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города». ОРУ с мячами. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
51-52	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры с баскетбольными мячами. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
53-54	Прием и передача мяча.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. ОРУ с мячами. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Подвижные игры.
55	Инструктаж по охране труда.Волейбол: подбрасывание мяча.	Инструктаж по охране труда.Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).
56	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Эстафеты с мячами. Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются подбрасывание мяча, прием и передача мяча, как играть в подвижные эстафеты с волейбольными мячами.
57-58	Подвижные игры на материале волейбола.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются подбрасывание мяча, как играть в подвижные эстафеты с волейбольными мячами. ОРУ с мячами. С достаточной

		полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
59	Измерение ЧССво время выполнения физических упражнений.	Знать, как измеряется частота сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Подвижные игры.Самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
60	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.Игра на внимание.
61	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Текущий контроль.
62	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
63	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.
64	Метание малого мяча. История развития физической культуры и первых соревнований.	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
65	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Передвижение и выполнение упражнений с

		разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами, бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
66	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта
67	Беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.
68	Челночный бег. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, что ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
69	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой.
70	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту, равномерный бег в режиме умеренной

		интенсивности, чередующийся с ходьбой.

3 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	Изучение понятий «колона», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь». Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, уметь выполнять разминку на месте.
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр.	Дифференцировать понятия «колона», «шеренга», уметь строится в колонну в движении». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Знакомство с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правила бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль.понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь» прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь». Упражнения на координацию,

		выносливость и быстроту. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Текущий контроль.
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами.
6	Высокий старт с последующим ускорением.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию и быстроту. Ускорение из разных исходных положений; из разных исходных положений, с поворотами.
7	Метание: малого мяча на дальность. Особенности физической культуры разных народов.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Метания мешочка на дальность. Текущий контроль. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Разминка с малыми мячами. Метания мешочка на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
9	Бег до 400 м. Связь физ-ры с природными, географическими особенностями,	Упражнения на выносливость и быстроту, понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и

	традициями и обычаями народа.	ночь». Знать связь физ-ры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
10	Челночный бег. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, что физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
11	Прыжковые упражнения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении, техника челночного бега, понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Прыжки в длину с места. Текущий контроль. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
13-14	Подбрасывание мяча; подача мяча	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Эстафеты с мячами.
15-16	Приём и передача мяча. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Эстафеты с мячами.
17-18	Подвижные игры разных	Знать, как проводиться разминка с

	народов.	закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Подвижные игры по желанию учеников.
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	Инструктаж по охране труда. Знать, что такое осанка. Ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Игра на внимание.
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.	Знать, как проводится разминка на месте, техника выполнения группировки, что такое перекаты, их виды. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Развитие гибкости: со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; Подвижная игра «Волшебные ёлочки».
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.	Знать, как проводиться разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперёд, стоки на лопатках и «моста».Уметь выполнять кувырки вперед, назад Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у

		гимнастической стенки и при передвижениях.
23	Акробатические комбинации. Текущий контроль.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	Формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине.
25	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, Знать, что такое канат как по нему лазить, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
26	Передвижение по гимнастической стенке.	Разминка направленная на развитие гибкости. Текущий контроль наклона вперед из положения стоя. Упражнение на запоминание временного отрезка.
27	Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка направленная на развитие гибкости. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие

		типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
29	Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль.	комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	ОРУ на месте направленные на развитие гибкости. Текущий контроль подтягивания в висе стоя и лёжа. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
31	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Текущий контроль.	Разминка направленная на развитие гибкости. Знать, как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;. Текущий контроль. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.
32	Преодоление полосы препятствий Комплексы занятий по проф. и коррекции нарушений осанки.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
33	Инструктаж по охране труда. Самостоятельные игры и развлечения**.**	Инструктаж по охране труда. Знать, что такое медленный бег 1,5 минуты. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие выносливости. Уметь самостоятельно играть и развлекаться**.** Подвижная игра «Одноножка».
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Беговые упражнения: с

		высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Понимать правила игры «Эстафета зверей».
35	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Передача набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). «Веселые старты».
36	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. «Веселые старты».
37-38	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Игра «Эстафета зверей».
39	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.Многоскоки.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Многоскоки. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву».
40	Равномерный 6-минутный Техника передвижения на лыжах.	Беговые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.Научится играть подвижную игру «Третий лишний».
41-42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	Знать, как проводится специальная беговая разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, передачи,

		как играть в подвижную игру «Осада города». Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.
43-44	Ведение мяча; броски мяча в корзину	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски мяча в корзину, передачи. Разминка, направленная на развитие координации движений. Эстафеты с мячами. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
45-46	Подвижные игры на материале баскетбола.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать, как проводится разминка с мячами. Знать правила проведения подвижных игр, как играть в подвижную игру «Осада города», игру «Точно в цель», эстафеты с мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.
47-48	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, передачи, как играть в подвижную игру «Осада города». Эстафеты с мячами. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
49-50	Подача мяча. Техника поворотов; спусков;	Знать, как проводится специальная беговая разминка Броски мяча через волейбольную

	подъёмов; торможения.	сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Техника поворотов; спусков; подъёмов; торможения. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.
51-52	Подвижные игры на материале волейбола. Выполнение закаливающих процедур.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать правила проведения подвижных игр. Игра «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с мячом. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.
53	Подвижные игры разных народов.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать правила проведения подвижных игр. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.
54	Подвижные игры разных народов.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать правила проведения подвижных игр. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.
55	Инструктаж по охране трудаХар-ка основных физ. качеств.	Упражнения на координацию и быстроту.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. «Веселые старты».
56	Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека.	Упражнения на координацию и быстроту.Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека. «Веселые старты».
57-58	Равномерный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, быстроту. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

		определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.
59	Бег. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств.	Равномерный бег. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, формировать умение адекватно понимать оценку.
60	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	Специальная беговая разминка. Правильно выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу. Работа в парах. Эстафеты с мячами. Уметь выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
61	Остановка мяча; ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр.	Специальная беговая разминка, остановка мяча, ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр**.** Уметь выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Подвижные игры на материале футбола.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Специальная беговая разминка.формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях свои чувств, мысли, побуждение иных составляющих внутреннего мира. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от

		ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении. Прыжки в длину с места. Текущий контроль. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Уметь выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
64	Челночный бег. Техника плаванья произвольным способом.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Техника упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
65	Метание: малого мяча в цель и на дальность.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Метания мешочка на дальность. Метание: малого мяча в цель и на дальность. Текущий контроль.
66	Высокий старт с последующим ускорением.	Высокий старт с последующим ускорением, пробеганием коротких отрезков. Беговые упражнения, ОРУ в движении. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
67	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Беговые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Научится играть подвижную игру «Третий лишний».

68	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, Научится играть в подвижную игру на внимание, с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
69	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой. Знать значение спринтерского бега. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Текущий контроль.
70	Бег на дистанции до 400 м. Подвижные игры разных народов.	Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Бег на дистанции до 400 метров. «Веселые старты». Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Подвижная игра «Горелки».

4 класс ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	Изучение понятий «колона», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь». Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, уметь выполнять разминку на месте.
2	Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Дифференцировать понятия «колона», «шеренга», уметь строится в колонну в движении». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Знакомство с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	Уметь отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль.Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.Пробегание

		коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Текущий контроль.
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, с поворотами. Научиться выполнять легкоатлетические упражнения бег по дистанции.
6	Высокий старт с последующим ускорением.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижная игра «Салки». Упражнения на координацию и быстроту. Ускорение из разных исходных положений; из разных исходных положений, с поворотами.
7	Метание: малого мяча на дальность. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Метания мешочка на дальность. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать, как рассчитываться на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Разминка с малыми мячами. Метания мешочка на дальность. Текущий контроль. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.
9	Бег до 400 м. Влияние на повышение ЧСС.и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Упражнения на выносливость и быстроту, понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научится играть в подвижную игру «День и ночь». Текущий контроль. Знать о влияние физической культуры на

		повышение частоты сердечных сокращений.
10	Челночный бег. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Знать, что ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
11	Прыжковые упражнения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Разминка в движении. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать освязи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Разминка в движении, техника челночного бега, понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Текущий контроль.
13-14	Подбрасывание мяча; подача мяча	Инструктаж по охране труда. Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). . Эстафеты с мячами.
15-16	Приём и передача мяча. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку. Формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Уметь измерять ЧСС. Эстафеты с мячами.

17-18	Подвижные игры разных народов.	Знать, как проводиться разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Подвижные игры по желанию учеников.
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	Инструктаж по охране труда. Знать, что такое осанка. Ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. Игра на внимание.
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.
21	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.	Знать, как проводится разминка на месте, техника выполнения группировки, что такое перекаты, их виды. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Развитие гибкости: со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; Подвижная игра «Волшебные ёлочки».
22	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.	Знать, как проводиться разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперёд, стоки на лопатках и «моста».Уметь выполнять кувырки вперед, назад Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и

		попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
23	Акробатические комбинации. Текущий контроль.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
24	Упражнения на низкой гим. перекладине: висы, перемахи.	Формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине.
25	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, Знать, что такое канат как по нему лазить, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
26	Передвижение по гимнастической стенке.	Разминка направленная на развитие гибкости. Текущий контроль наклона вперед из положения стоя. Упражнение на запоминание временного отрезка.
27	Лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Разминка направленная на развитие гибкости. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
28	Комбинация на бревне. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
29	Подъема туловища из положения лежа за 30 с. Текущий контроль.	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, перелезание и перепрыгивание

		через препятствия с опорой на руки; Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	ОРУ на месте направленные на развитие гибкости. Текущий контроль подтягивания в висе стоя и лёжа. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
31	Отжимание лёжа с опорой на гим. скамейку. Текущий контроль.	Разминка направленная на развитие гибкости. Знать, как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;. Текущий контроль. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.
32	Преодоление полосы препятствий. Комплексы дыхательных упр. Гимнастика для глаз.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
33	Инструктаж по охране труда.Проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	Инструктаж по охране труда. Знать, что такое медленный бег 1,5 минуты. Чередование ходьбы и бега. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Развитие выносливости. Уметь самостоятельно играть и развлекаться**.** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Подвижная игра «Одноножка».
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Понимать правила игры «Эстафета зверей».

35	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Передача набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). «Веселые старты».
36	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. «Веселые старты».
37-38	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Игра «Эстафета зверей».
39	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.Многоскоки.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Многоскоки. Понимать правила подвижной игры «Волк во рву».
40	Равномерный 6-минутный Техника передвижения на лыжах.	Беговые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.Научится играть подвижную игру «Третий лишний».
41-42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча	Знать, как проводится специальная беговая разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, передачи, как играть в подвижную игру «Осада города». Сохранять доброжелательное отношение друг к

		другу; устанавливать рабочие отношения.
43-44	Ведение мяча; броски мяча в корзину	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски мяча в корзину, передачи. Разминка, направленная на развитие координации движений. Эстафеты с мячами. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.
45-46	Подвижные игры на материале баскетбола.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.Знать, как проводится разминка с мячами. Знать правила проведения подвижных игр, как играть в подвижную игру «Осада города», игру «Точно в цель», эстафеты с мячом. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
47-48	Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча.	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, передачи, как играть в подвижную игру «Осада города». Эстафеты с мячами. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.
49-50	Подача мяча. Техника поворотов; спусков; подъёмов; торможения.	Знать, как проводится специальная беговая разминка Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Техника поворотов; спусков; подъёмов; торможения. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

51-52	Подвижные игры на материале волейбола. Выполнение закаливающих процедур.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Знать правила проведения подвижных игр. Игра «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку». Эстафеты с мячом. Добывать недостающуюинформацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
53-54	Подвижные игры разных народов.	Знать, как проводиться разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек когда у него отсутствует зрение, уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Подвижные игры по желанию учеников.
55	Инструктаж по охране трудаХар-ка основных физ. качеств.	Упражнения на координацию и быстроту.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. «Веселые старты».
56	Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека.	Упражнения на координацию и быстроту.Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание - способы передвижения человека. «Веселые старты».
57-58	Равномерный бег. Упражнения на координацию и быстроту.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, быстроту. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.
59	Бег. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физ. качеств.	Равномерный бег. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Достаточной

		полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, формировать умение адекватно понимать оценку.
60	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	Специальная беговая разминка. Правильно выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу. Работа в парах. Эстафеты с мячами. Уметь выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
61	Остановка мяча; ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр.	Специальная беговая разминка, остановка мяча, ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр**.** Уметь выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
62	Подвижные игры на материале футбола.	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Специальная беговая разминка.формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях свои чувств, мысли, побуждение иных составляющих внутреннего мира. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении. Прыжки в длину с места. Текущий контроль. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Уметь

		выполнять основные движения с различной скоростью самостоятельновыделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.
64	Челночный бег. Техника плаванья произвольным способом.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега. Текущий контроль. Техника упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
65	Метание: малого мяча в цель и на дальность.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Метания мешочка на дальность. Метание: малого мяча в цель и на дальность.Текущий контроль.
66	Высокий старт с последующим ускорением.	Высокий старт с последующим ускорением, пробеганием коротких отрезков. Беговые упражнения, ОРУ в движении. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.
67	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Беговые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Научится играть подвижную игру «Третий лишний».
68	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Игра на внимание.	Уметь выполнять разминку в движении, понимать правила бега на 30 метров с высокого старта. Текущий контроль. Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, Научится играть в подвижную игру на внимание, с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения,

		из разных исходных положений.
69	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой. Знать значение спринтерского бега. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Текущий контроль.
70	Бег на дистанции до 400 м. Подвижные игры разных народов.	Умениесосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Бег на дистанции до 400 метров. «Веселые старты». Научиться выполнять легкоатлетические упражнения бег по дистанции. Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. Подвижная игра «Горелки».