

Управление образования Администрации города Апатиты Мурманской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рабочая программа по физической культуре
начального общего образования
для 1-4 класса

Программа рассчитана на 4 года обучения (405 часов)
Рабочая программа составлена на основе авторской программы
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса» 2011г. В.И. Ляха.

Разработчики рабочей программы: **Головко С.В., Лебедь И.Ю, Пустовая Н.Б.,
Волкова М.В., Кузнецова О.Б.**

Рассмотрено:
на заседании МО
учителей
протокол №5
от 25.05.2018

Руководитель МО
_____/Кертес О.Д. /

Принято
на заседании
методического
совета школы
протокол № 6
от 30.05.2018

Руководитель
методического совета
_____/Присада О.Н./

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №5
_____/Багдонене В.Ф./

Приказ №124/27-о
от 31.08.2018

2018

Планируемые результаты освоения курса

Содержание программного материала	Предметные результаты	Метапредметные результаты (УДД)			Личностные результаты		
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные			
Знания о физической культуре (24ч)							
Физическая культура (8 ч)							
Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>		
Из истории физической культуры (8ч)							
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание		

первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	учебнике и дополнительной литературе		осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур
---	---	--------------------------------------	--	---	---

Физические упражнения (8ч)

Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
---	---	---	--	--	---

связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.				эффективные способы достижения результата.	
Способы физической деятельности (24 ч)					
Самостоятельные занятия (8 ч)					
<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение</p>

					умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (8 ч)					
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	Осознание важности физического развития.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,...) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
Самостоятельные игры и развлечения (8 ч)					
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

спортивных игр				<p>условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
----------------	--	--	--	--	---

Физическое совершенствование (357ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями</p>
--	--	--	---	---	---

Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	даже в ситуациях неуспеха.	развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
---	--	---	--	----------------------------	--

Спортивно-оздоровительная деятельность (349 ч)

Гимнастика с основами акробатики (63 ч)

<p>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. Акробатические упражнения . Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации . Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниров</p>
--	--	---	---	---	---

<p>положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика. 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 вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера . Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>			<p>наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации и по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>анности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	---	--	--	---	---

	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.				
Легкая атлетика (72 ч)					
Беговая подготовка. 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. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски : большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	<p>упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>			красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
Лыжные гонки (80 ч)					
<p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>

Повороты; спуски; подъемы; торможения	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Подвижные и спортивные игры (134 ч)					
Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение	

<p>легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спортивные игры. 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в</p>	<p>разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
---	--	---	---	---	--

	условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.				
--	---	--	--	--	--

Междисциплинарные разделы:

Раздел «Чтение. Работа с текстом»

Формировать осмысленное чтение, навыки восприятия и передачи текста, умение анализировать, делать вывод. Участвовать в диалоге, беседе, выполнять нормы речевого поведения, культуры речи, строить свои высказывания и слушать другого.

Раздел «Формирование ИКТ компетентности обучающихся»

Развивать универсальные способности учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности. Начинать осваивать клавиатурный набор текста. Использовать различные источники информации, в том числе в доступном Интернете. Проводить наблюдения и опыты с помощью цифровых измерительных приборов, цифрового фотоаппарата и видеокамеры.

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

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

- 405 часов

1. Знания о физической культуре (24 часа)

1.1.Физическая культура (8 часов) 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.

1.2.Из истории физической культуры(8 часов). 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.

1.3.Физические упражнения (8 часов). 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.

2. Способы физкультурной деятельности (24 часа)

2.1.Самостоятельные занятия.(8 часов) 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).

2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью(8 часов). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2.3.Самостоятельные игры и развлечения(8 часов). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование (357 часов)

3.1.Физкультурнооздоровительная деятельность(8 часов).

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Спортивнооздоровительная деятельность(349 часов).

3.2.1.Гимнастика с основами акробатики.(63 часа) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в 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.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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.

3.2.2.Лёгкая атлетика.(72 часа) *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.

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 нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3.2.3.Лыжные гонки.(80 часов) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 двухтрёх 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.

3.2.4. Подвижные и спортивные игры. (134 часа)

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.

3.2.5. Общеразвивающие упражнения – на каждом уроке

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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 нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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 двухтрёх 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Учебно - тематический план 1-4 классов (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	всего	Количество часов (уроков)			
			1 класс	2 класс	3 класс	4класс
Учебная нагрузка		405	99	102	102	102
1.	Знания о физической культуре	24				
1.1.	Физическая культура	8	2	2	2	2
1.2.	Из истории физической культуры	8	2	2	2	2
1.3.	Физические упражнения	8	2	2	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	24				
2.1.	Самостоятельные занятия	8	2	2	2	2
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	8	2	2	2	2
2.3.	Самостоятельные игры и	8	2	2	2	2

	развлечения					
3.	Физическое совершенствование:	357				
3.1.	Физкультурно оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
3.2.	Спортивно – оздоровительная деятельность	349				
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	63	21	14	14	14
3.2.2.	легкая атлетика	72	18	18	18	18
3.2.3.	лыжные гонки	80	20	20	20	20
3.2.4.	подвижные и спортивные игры	134	26	36	36	36
3.2.5.	общеразвивающие упражнения	(входят в содержание всех разделов программы)				

Календарно-тематическое планирование для 1 класса -99 часов
1 четверть -27 часов

№ урока	Кол- во часов	Дата	Тема. Содержание.	Формы и типы урока	Основные виды учебной деятельности на уроке
1.2. Из истории физической культуры -2 часа 2.1.Самостоятельные занятия – 2 часа 3.2.2. Легкая атлетика - 18 часов 3.2.4.Подвижные и спортивные игры – 5 часов					
1	1		Техника безопасности на уроках подвижных игр	Вводный урок	Знать правила по технике безопасности.
2	1		ОРУ. Строевые упр. Игры	Урок обучения	Уметь выполнять строевые команды, общеразвивающие упражнения.
3	1		Когда и как возникли физическая культура и спорт. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
4	1		ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну. Игра	Урок обучения	Уметь выполнять строевые команды, общеразвивающие упражнения.
5	1		ОРУ. Построение в шеренгу, в круг. Игра	Комбинированный урок	Уметь выполнять строевые команды, играть в подвижные игры.
6	1		Современные олимпийские игры. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила игры.
7	1		ОРУ. Перестроение, размыкание, повороты. Игра	Урок повторения	Уметь выполнять строевые команды, соблюдать правила игры.
8	1		ОРУ на формирование правильной осанки. Игра	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять упражнения на формирование осанки.
9	1		Твой организм. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
10	1		ОРУ. Бег в среднем темпе с изменением	Комбинированный урок	Уметь бегать в равномерном темпе с

			направления. Игра		изменением направления движения.
11	1		ОРУ. Прыжки на одной, двух ногах, на месте, в высоту. Игра	Урок обучения	Уметь прыгать на месте на одной, двух ногах через предметы, через скакалку.
12	1		Осанка. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил безопасности, правил игры.
13	1		ОРУ. Прыжки с разбега, через скакалку. Игра	Урок-соревнование	Уметь прыгать на одной, двух ногах через различные препятствия, через скакалку.
14	1		ОРУ. Метание мяча двумя руками из-за головы. Игра	Урок обучения	Уметь метать мячи на дальность, в цель с места.
15	1		Сердце и кровеносные сосуды. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
16	1		ОРУ. Метание мяча в цель Игра	Урок-соревнование	Уметь метать различные предметы с места в цель, на дальность.
17	1		ОРУ. Прыжки на скакалке. Игра	Комбинированный урок	Уметь прыгать на одной, двух ногах через предметы, скакалку.
18	1		Органы чувств. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение. Уметь играть в подвижные игры с мячами.
19	1		ОРУ. Эстафеты. Игра	Игровой урок	Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила эстафеты.
20	1		ОРУ. Метание мяча в цель. Игра	Урок повторения	Уметь метать различные предметы с места в цель, на дальность.
21	1		Личная гигиена. ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила.
22	1		ОРУ. Метание мяча в цель. Игра	Урок соревнования	Уметь метать различные предметы в цель, на дальность.
23	1		Закаливание. ОРУ. Подвижные игры	Комбинированный урок	Формировать навыки восприятия текста. Уметь соблюдать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

24	1		ОРУ. Подвижные игры.	Игровой урок	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
25	1		ОРУ. Подвижные игры	Игровой урок	Уметь играть в различные подвижные игры с соблюдением правил игры и правил безопасности.
26	1		Мозг и нервная система. ОРУ. Подвижные игры	Комбинированный урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь играть в различные подвижные игры.
27	1		ОРУ. Подвижные игры.	Игровой урок	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

2 четверть- 21 час

№урока	Кол-во часов	Дата	Тема. Содержание.	Формы и типы урока	Основные виды учебной деятельности на уроке
1.1.Физическая культура -2 часа 2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа 3.2.1.Гимнастика с основами акробатики - 14часов 3.2.4. Подвижные игры - 3часа					
28	1		Техника безопасности на уроках гимнастики	В процессе урока	Знать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
29	1		ОРУ. Строевые упр-я. Игра.	Комб.урок	Уметь выполнять строевые команды в движении, ходьбе, беге.
30	1		Органы дыхания. ОРУ. Подвижные игры	Комбинированный урок	Формировать осмысленное чтение текста. Понимать и выполнять правила игры, освоить общеразвивающие упражнения.
31	1		ОРУ со скакалкой, обручем. Ходьба, бег, прыжки. Игра.	Урок обучения	Уметь прыгать через различные предметы, скакалку.
32	1		ОРУ. Лазание и перелазание по гимнастической скамейке, стенке. Игра.	Поточный метод	Уметь лазать по гимнастической скамейке, стенке, делать перемахи с упором на руки.
33	1		Органы пищеварения. ОРУ. Подвижные игры	Комбинированный урок	Умение осмысленно читать текст. Понимать и выполнять правила игры, освоить общеразвивающие упражнения.
34	1		ОРУ. Лазание по канату. Игра.	Комб.урок	Уметь лазать по канату и выполнять правила

					подвижных игр.
35	1		ОРУ. Лазание по канату. Игра.	Комб.урок	Уметь лазать по канату и выполнять правила подвижных игр.
36	1		Пища и питательные вещества. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Понимать и выполнять правила игры.
37	1		ОРУ. Лазание по канату. Игра.	Комб.урок	Уметь лазать по канату, понимать и выполнять правила подвижных игр.
38	1		ОРУ. Акробатические упр-я: группировка, перекаты, перекаты в группировке. Игра.	Урок обучения	Уметь группироваться, делать перекаты, кувьрки через плечо, выполнять правила игры.
39	1		Вода и питьевой режим. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Понимать и выполнять правила игры.
40	1		ОРУ. Акробатические упр-я: группировка, перекаты, перекаты в группировке. Игра.	Урок закрепления	Уметь группироваться, делать перекаты, кувьрки через плечо, выполнять правила игры.
41	1		ОРУ. Упр-я в равновесии (бревно). Игра.	Урок обучения	Уметь выполнять упражнение на равновесие на полу и на бревне.
42	1		Тренировка ума и характера. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста.
43	1		ОРУ. Упр-я в равновесии: стойка на носках, на одной ноге. Игра.	Урок закрепления	Уметь выполнять упражнения на равновесие на полу, на скамейке. Соблюдать правила игры.
44	1		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. Игра.	Комб. урок	Уметь лазать и ходить по гимнастической скамейке, выполнять правила игры.
45	1		Спортивная одежда и обувь. ОРУ. Подвижные игры	Комб. урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Понимать и выполнять правила игры.
46	1		ОРУ. Перешагивание через мячи, повороты на 90-180 градусов. Игра.		Уметь выполнять различные повороты на месте, перешагивать через различные предметы, мячи.
47	1		ОРУ. Полоса препятствий. Танцевальные упр-я. Игра.		Уметь преодолевать барьеры, скамейки, набивные мячи, совершать простые танцевальные упражнения.
48	1		Самоконтроль. ОРУ. Подвижные игры		Формировать осмысленное чтение текста. Понимать и выполнять правила игры, освоить общеразвивающие упражнения.

3 четверть-30 часов

№ уро ка	Кол-во часов	Дата	Тема. Содержание.	Формы и типы урока	Требования к уровню подготовки учащихся
3.1. Физкультурно оздоровительная деятельность -2 часа 3.2.3. Лыжная подготовка - 20 часов. 3.2.4. Подвижные игры - 8 часов.					
49	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска, надевание лыж	Вводный урок	Знать правила по технике безопасности при передвижении на лыжах, уметь переносить и надевать лыжи.
50	1		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска, надевание лыж	Вводный урок	Знать правила по технике безопасности при передвижении на лыжах, уметь переносить и надевать лыжи.
51	1		Первая помощь при травмах. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать межпредметные связи, умение осмысленно читать текст.
52	1		ОРУ. Ступающий шаг с палками и без палок	Урок обучения	Уметь выполнять ступающий шаг с палками и без палок.
53	1		ОРУ. Ступающий шаг с палками и без палок	Урок обучения	Уметь выполнять ступающий шаг с палками и без палок.
54	1		Все на лыжи! ОРУ. Подвижные игры	Комб. урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями.
55	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками/без палок	Урок обучения	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и без палок.
56	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками/без палок	Урок обучения	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и без палок.
57	1		Бег, ходьба, прыжки и метание. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила игры, безопасности.
58	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками/без палок	Урок закрепления	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и без.
59	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками/без палок	Урок закрепления	Уметь выполнять скользящий шаг с палками и без.
60	1		Ходьба и бег. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Уметь играть в подвижные игры, подводить итоги игры.
61	1		ОРУ. Повороты	Урок обучения	Уметь выполнять

			переступанием на месте		повороты переступанием на месте.
62	1		ОРУ. Повороты переступанием на месте	Урок обучения	Уметь выполнять повороты переступанием на месте.
63	1		Прыжки. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Уметь играть в подвижные игры, подводить итоги игры.
64	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок обучения	Уметь выполнять подъемы и спуски под уклон с небольших склонов.
65	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок обучения	Уметь выполнять подъемы и спуски под уклон с небольших склонов.
66	1		Метание. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать осмысленное чтение текста. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
67	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок закрепления	Уметь выполнять подъемы и спуски под уклон с небольших склонов.
68	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок закрепления	Уметь выполнять подъемы и спуски под уклон с небольших склонов.
69	1		Бодрость, грация, координация. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать межпредметные связи, умение анализировать текст.
70	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок совершенствования	Совершенствование
71	1		ОРУ. Подъемы и спуски под уклон	Урок совершенствования	Совершенствование
72	1		Утренняя гимнастика. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила игры и правила безопасности.
73	1		ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км	Урок развития двигательных качеств	Уметь равномерно передвигаться на лыжах на расстоянии 1 км.
74	1		ОРУ. Передвижение на лыжах до 1 км	Урок развития двигательных качеств	Уметь равномерно передвигаться на лыжах на расстоянии 1 км.
75	1		Физкультминутка. ОРУ. Подвижные игры	Комб. урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь играть в подвижные игры, подводить итоги игры.
76	1		ОРУ. Разв. двиг. кач-в, выносливости к умеренным нагрузкам	Урок совершенствования	Уметь равномерно распределять силы на дистанции 1 км.
77	1		ОРУ. Разв. двиг. кач-в, выносливости к умеренным нагрузкам	Урок совершенствования	Уметь равномерно распределять силы на дистанции 1 км.

78	1		Акробатические упражнения. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать осмысленное чтение текста.
----	---	--	--	------------	--

4 четверть – 21 час

№у рок а	Кол-во часов	Дата	Тема. Содержание.	Формы и типы урока	Основные виды учебной деятельности на уроке
----------------	-----------------	------	-------------------	--------------------	---

1.3. Физические упражнения – 2 часа

2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 2 часа

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики - 7 часов

3.2.4.Подвижные игры - 10 часов

79	1		Техника безопасности на уроках подв. игр	Вводный урок	Знать и выполнять требования техники безопасности при проведении подвижных игр.
80	1		ОРУ. Строевые упр. Ходьба, бег (разновидности). Игра	Урок обучения	Уметь выполнять строевые команды, основные движения в ходьбе, беге, выполнять комплексы ОРУ.
81	1		Правила игры. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать осмысленное чтение текста, уметь анализировать. Знать и выполнять правила подвижных игр.
82	1		ОРУ. Строевые упр.Прыжки. Прыжки на скакалке. Игра	Урок обучения	Уметь прыгать через различные предметы, мячи, скакалки барьеры, по- кочкам.
83	1		ОРУ. Строевые упр. Эстафеты.	Игровой урок	Уметь выполнять строевые упражнения, правила эстафет.
84	1		Как подводить итоги игры. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь выполнять комплексы ОРУ, знать и выполнять правила подвижных игр.
85	1		ОРУ. Строевые упр. Прыжки через набивные мячи, по «кочкам». Игра	Урок обучения	Уметь прыгать через различные предметы, мячи, барьеры, скакалки, по –кочкам.
86	1		ОРУ. Строевые упр. Прыжки на большой скакалке. Игра	Урок обучения	Уметь прыгать через большую скакалку. Соблюдать и выполнять правила игры.
87	1		Твои физические способности. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать межпредметные связи, осмысленное чтение текста. Знать и выполнять правила игры.
88	1		ОРУ. Строевые упр. Челночный бег 3*10. Игра «охотники и	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять челночный бег, знать правила игры.

			утки»		
89	1		ОРУ. Строевые упр. Игра «два мороза»	Игровой урок	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения. Знать и выполнять правила игры.
90	1		Твой спортивный уголок. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Уметь выполнять комплексы ОРУ, знать и выполнять правила игры.
91	1		ОРУ. Строевые упр. Игра «бой петухов»	Игровой урок	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения. Знать и выполнять правила игры.
92	1		ОРУ. Строевые упр. Игра «салки»	Игровой урок	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения. Знать и выполнять правила игры.
93	1		Плавание в жизни человека. ОРУ. Подвижные игры	Комб. Урок	Формировать навыки восприятия текста, уметь анализировать, делать вывод. Знать и выполнять комплексы ОРУ. Уметь играть в подвижные игры.
94	1		ОРУ. Строевые упр. Игра «день и ночь»	Игровой урок	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения. Знать и выполнять правила игры.
95	1		ОРУ. Строевые упр. Игра «шишки, желуди, орехи»	Урок-игра	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения. Знать и выполнять правила игры.
96	1		Плавание. ОРУ. Подвижные игры	Комб. урок	Формировать осмысленное чтение текста, уметь анализировать, делать вывод. Уметь играть в подвижные игры.
97	1		ОРУ. Строевые упр. Метание мяча в цель	Урок обучения	Уметь метать мяч на дальность и в цель.
98	1		ОРУ. Строевые упр. Метание мяча в цель	Урок обучения	Уметь метать мяч на дальность и в цель.
99	1		Твой спортивный уголок. ОРУ. Подвижные игры	Комб. урок	Формировать осмысленное чтение текста.

1 четверть – 27 часов.

№ урока	Кол-во ч.	Дата	Тема. Содержание.	Формы и типы урока	Основные виды учебной деятельности на уроке
1.2. Из истории физической культуры -2 2.1.Самостоятельные занятия – 2 часа 3.2.2.Легкая атлетика - 18 часов 3.2.4.Подвижные и спортивные игры – 5 часов					
1	1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Беседа	Знать и выполнять технику безопасности на уроках по легкой атлетике.
2	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Подвижная игра.	Урок-игра	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила игры.
3	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Эстафеты с предметами. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Урок-игра	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать осмысленное чтение текста.
4	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	Комбинированный урок.	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь прыгать через скакалку на месте и в движении. Выполнять правила игры.
5	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь прыгать через скакалку на месте и в движении. Выполнять правила игры.
6	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Челночный бег 3*10 м. Современные олимпийские игры.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь соблюдать правила челночного бега. Формировать осмысленное чтение текста.
7	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Эстафеты с предметами.	Урок- соревнование	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.

8	1		Комплекс строевые упр. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь соблюдать правила челночного бега. Знать и выполнять правила игры.
9	1		.Комплекс строевые упр. Челночный бег 3*10 м Подвижная игра. Твой организм.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь соблюдать правила челночного бега. Знать и выполнять правила игры. Формировать осмысленное чтение текста. Формировать осмысленное чтение текста.
10	1		Комплекс строевые упр. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Знать и выполнять правила игры.
11	1		Комплекс строевые упр. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Знать и выполнять правила игры.
12	1		Комплекс строевые упр. Бег 30 метров с высокого старта. Подвижная игра. Осанка.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Знать и выполнять правила игры. Формировать осмысленное чтение текста.
13	1		Комплекс строевые упр. Челночный бег 3*10м. Бег 30 метров с высокого старта. Равномерный бег до 1км.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Знать и выполнять правила челночного бега и бега на длинную дистанцию.
14	1		Комплекс строевые упр. Отжимания. Пресс. Многоскоки (8 прыжков). Подвижная игра.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять отжимание от пола и упражнения на пресс. Знать и выполнять правила игры.
15	1		Комплекс строевые упр. отжимания. Пресс.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь

			Многоскоки. Сердце и кровеносные сосуды.		правильно выполнять упражнения на пресс. Знать и выполнять правила игры. Формировать осмысленное чтение текста.
16	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Отжимания. Пресс. Эстафеты с предметами.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять упражнения на пресс. Знать и выполнять правила эстафет.
17	1		Комплекс ОРУ. Строевые упр Прыжки через скакалку. Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель с 6 метров.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении. Знать и выполнять правила челночного бега. Уметь метать мяч в цель.
18	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Метание мяча в цел с 6 метров.. Прыжки в длину с места. Игра. Органы чувств.	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять прыжки с места и метать мяч в цель. Знать и выполнять правила игры. Формировать осмысленное чтение текста.
19	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра	Урок обучения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять прыжки с места и многоскоки. Знать и выполнять правила игры.
20	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Бег на 1000 метров. Подвижная игра.	Урок повторения	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно распределять силы по дистанции . Знать и выполнять правила игры.
21	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Отжимания. Эстафеты с предметами. Личная гигиена.	Урок-зачёт	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять отжимания Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать осмысленное чтение

					текста.
22	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Поднимания туловища. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами.	Урок-зачёт	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять упражнения на укрепление пресса и выполнять отталкивание 2-я ногами во время прыжка с места. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.
23	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты с предметами.	Комбинированный урок	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно совершать прыжки в высоту с разбега. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.
24	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра. Закаливание.	Урок развития двигательных качеств	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять прыжки в высоту с разбега.. Знать и выполнять правила игры. Формировать осмысленное чтение текста.
25	1		Комплекс ОРУ, Прыжки в высоту с разбега. 6-ти минутный бег.	Урок-зачёт	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Уметь правильно распределять силы в беге на выносливость.
26	1		Комплекс ОРУ, урок по методу круговой тренировки	Урок развития двигательных качеств	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Умение развивать силовые и скоростные качества.
27	1		Комплекс ОРУ, подвижная игра, эстафеты с предметами. Мозг и нервная система.	Урок игра	Умение выполнять комплексы ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами, правила игры. Формировать осмысленное чтение текста.

2 четверть -21 час

№ урока	Кол-во ч.	Дата	Тема. Содержание	Формы и типы урока	Требования к уровню подготовки
---------	-----------	------	------------------	--------------------	--------------------------------

					обучающихся
1.1.Физическая культура -2 часа 2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа 3.2.1.Гимнастика с основами акробатики - 14часов 3.2.4. Подвижные игры - 3часа					
28	1		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс ОРУ, строевые упр. Лазанья и перелезание.	Вводный урок	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнять строевые команды, лазать и перелезать через гимнастическую скамейку.
29	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Подтягивания из виса (м), из виса лёжа(д).Лазанье и перелезание. Игра.	Групповая	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, упражнения из виса, виса лежа, лазать и перелезать через гимнастическую скамейку. Знать и выполнять правила игры.
30	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Подтягивания из виса (м), из виса лёжа (д). Акробатические упр. Игра. Органы дыхания.	Групповая, обучение	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, упражнения из виса, виса лежа. Знать и выполнять правила игры, акробатические упражнения по элементам и в комбинации. Формировать навыки восприятия и передачи текста.
31	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Акробатические упр. Пресс. Игра.	Обучение	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, упражнения на укрепление мышц пресса. Знать и выполнять правила игры, акробатические упражнения по элементам и в комбинации.
32	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Акробатические упр. Пресс. Игра.	Комбинированный урок	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, упражнения на укрепление мышц пресса. Знать и выполнять правила игры, акробатические упражнения по элементам и в комбинации.

33	1		Комплекс строевые упр. Акробатические упр. Лазанья по канату. Игра. Органы пищеварения.	Групповая	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, лазать по канату. Знать и выполнять правила игры, акробатические упражнения по элементам и в комбинации. Формировать навыки восприятия и передачи текста.
34	1		Комплекс строевые упр. Лазанье по канату. Упр в равновесии. Игра.	Групповая	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, лазать по канату. Знать и выполнять правила игры, уметь держать равновесие на месте и в движении.
35	1		Комплекс строевые упр. Лазанья по канату. Упр. в равновесии. Игра.	Групповая, обучение	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, лазать по канату. Знать и выполнять правила игры, уметь держать равновесие на месте и в движении.
36	1		Комплекс строевые упр. Преодоление полосы препятствий. Лазанья по канату. Упр. в равновесии. Пища и питательные вещества.	Комбинированный урок	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, лазать по канату. Уметь преодолевать полосу препятствий, держать равновесие на месте и в движении. Формировать навыки восприятия и передачи текста.
37	1		Комплекс строевые упр. преодоление полосы препятствий. Упр. в равновесии. Упр. на внимание.	Комбинированный урок	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь преодолевать полосу препятствий, держать равновесие на месте и в движении. Выполнять упражнения на внимание.
38	1		Комплекс строевые упр. Упр. в равновесии. Висы и упоры.	Урок-зачёт, повторения	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь держать равновесие на месте и в движении, выполнять висы и упоры.
39	1		Комплекс строевые упр. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Вода и питьевой режим.	Комбинированный урок	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь выполнять висы и упоры, танцевальные упражнения.

					Формировать навыки восприятия и передачи текста.
40	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Подтягивания из виса (м), из виса лёжа (д) Преодоление полосы препятствий Танцевальные упражнения. Игра	Урок-зачёт	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ, упражнения из виса, виса лежа. Уметь преодолевать препятствия во время передвижения, запоминать танцевальные движения. Знать и выполнять правила игры.
41	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий. Танцевальные упражнения. Игра.	Повторение	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь выполнять висы и упоры, танцевальные упражнения, преодолевать полосу препятствий. Знать и выполнять правила игры.
42	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Висы и упоры. Развитие двигательных качеств. Игра. Тренировка ума и характера.	Повторение	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь выполнять висы и упоры, знать и выполнять правила игры. Формировать навыки восприятия и передачи.
43	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Лазанья и перелазание. Игра.	Обучение	Выполнять строевые команды, лазать и перелезать через гимнастическую скамейку. Знать и выполнять правила игры.
44	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Лазанье и перелазание. Игра.	Урок повторения	Выполнять строевые команды, лазать и перелезать через гимнастическую скамейку. Знать и выполнять правила игры.
45	1		Комплекс ОРУ, строевые упр. Лазанья и перелазание. Игра. Спортивная одежда и обувь.	Урок-зачёт	Выполнять строевые команды, лазать и перелезать через гимнастическую скамейку. Знать и выполнять правила игры. Формировать навыки восприятия и передачи текста.

46	1		Комплекс строевые упр. Преодоление полосы препятствий. Игра.	ОРУ, упр.	Урок-зачёт	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать и выполнять правила игры.
47	1		Комплекс строевые упр. Эстафеты с предметами. Подвижная игра.	ОРУ, упр. с	Урок-соревнование, развитие двигательных качеств	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь выполнять правила эстафет. Знать и выполнять правила игры.
48	1		Комплекс строевые упр. Эстафеты с предметами. Подвижная игра. Самоконтроль.	ОРУ, упр. с	Урок-соревнование	Выполнять строевые команды, комплексы ОРУ. Уметь выполнять правила эстафет. Знать и выполнять правила игры. Формировать навыки восприятия и передачи текста.

3 четверть -30 часов

№ урока	Кол-во часов.	Дата.	Содержание	Форма и типы урока.	Требования к уровню подготовки обучающихся.
3.1. Физкультурно оздоровительная деятельность -2 часа 3.2.3. Лыжная подготовка - 20 часов. 3.2.4. Подвижные игры - 8 часов.					
49	1		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила дорожного движения. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км.	Вводный урок.	Знать правила по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке
50	1		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила дорожного движения. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км.	Вводный урок.	Знать правила по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке
51	1		Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Подвижная игра. Первая помощь при травмах.	Вводный урок.	Знать правила по технике безопасности на уроках в спортивном зале при игре в подвижные игры. Формировать межпредметные связи.
52	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 10 мин.	Урок обучения.	Уметь выполнять скользящий шаг без палок. Подъемы и

			Скользкий шаг без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра.		спуски с небольших склонов
53	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 10 мин. Скользящий шаг без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра.	Урок закрепления.	Уметь выполнять скользящий шаг без палок, подъемы и спуски с небольших склонов
54	1		Комплекс ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжки через скамейку. Подвижные игры. Все на лыжи.	Урок обучения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание в цель и прыжки через скамейку. Формировать межпредметные связи
55	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 10 минут. Скользящий шаг без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов. Строевые упражнения на лыжах.	Комбинированный урок.	Уметь выполнять скользящий шаг без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, уметь выполнять строевые упражнения на лыжах.
56	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 10 минут. Скользящий шаг без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов. Строевые упражнения на лыжах.	Комбинированный урок.	Уметь выполнять скользящий шаг без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, уметь выполнять строевые упражнения на лыжах.
57	1		Комплекс ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжки через скамейку. Подвижные игры. Бег, ходьба, прыжки, метание.	Урок обучения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание в цель и прыжки через скамейку. Формировать межпредметные связи
58	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 20 минут. Скользящий шаг без палок. Повторное прохождение дистанции 30-50 метров.	Урок обучения.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах в течении 20 минут, Уметь выполнять скользящий шаг с палками, проходить короткие отрезки с определенной скоростью.
59	1		Равномерное передвижение на лыжах в течение 20 минут. Скользящий шаг без палок. Повторное прохождение дистанции	Урок закрепления.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах в течении 20 минут, Уметь выполнять скользящий шаг с палками,

			30-50 метров.		проходить отрезки 30-50 метров с определенной скоростью.
60	1		Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра. Ходьба и бег.	Урок обучения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ; соблюдать правила челночного бега. Знать правила подвижной игры. Формировать межпредметные связи
61	1		ОРУ на лыжах. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1-2 км.	Урок развития двигательных качеств.	Уметь передвигаться на лыжах до 2-х километров
62	1		ОРУ на лыжах. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1-2 км.	Урок развития двигательных качеств.	Уметь передвигаться на лыжах до 2-х километров
63	1		Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра. Прыжки.	Урок повторения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ; соблюдать правила челночного бега. Знать правила подвижной игры. Формировать межпредметные связи
64	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции небольшими отрезками.	Комбинированный урок	Уметь выполнять скользящий шаг с палками небольшими отрезками.
65	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции небольшими отрезками.	Комбинированный урок	Уметь выполнять скользящий шаг с палками небольшими отрезками.
66	1		Комплекс ОРУ. Упражнения с большим и малым мячами. Подвижные игры. Метание.	Урок обучения.	Уметь владеть большим и малым мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Формировать межпредметные связи
67	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками. Эстафеты.	Комбинированный урок	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Соблюдать правила эстафет на лыжах.
68	1		ОРУ. Скользящий шаг с палками. Эстафеты.	Комбинированный урок	Уметь выполнять скользящий шаг с палками. Соблюдать правила эстафет на лыжах.
69	1		Комплекс ОРУ. Упражнения с большим и малым мячами.	Урок обучения.	Уметь владеть большим и малым мячом: держание,

			Подвижные игры. Бодрость, грация, координация.		передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Формировать межпредметные связи
70	1		ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Урок зачет.	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1.5 км.
71	1		ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1.5 км.	Урок зачет.	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1.5 км.
72	1		Комплекс ОРУ. Упражнения с большим и малым мячами. Подвижные игры. Утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения.	Урок обучения.	Уметь владеть большим и малым мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Формировать межпредметные связи
73	1		ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1.0 км.	Комбинированный урок	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1.0 км.
74	1		ОРУ. Подъемы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1.0 км.	Комбинированный урок	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Проходить дистанцию до 1.0 км.
75	1		Комплекс ОРУ. Эстафеты с предметами. Подвижная игра. Физкультминутка.	Урок обучения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами и правила игры. Формировать межпредметные связи
76	1		Контрольный норматив 1 км. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Урок зачет.	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов Выполнить контрольный норматив 1 км.
77	1		Контрольный норматив 1 км. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Урок зачет.	Уметь выполнять подъемы и спуски с небольших склонов Выполнить контрольный норматив 1 км.
78	1		Комплекс ОРУ. Эстафеты с предметами.	Урок обучения.	Уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать и выполнять правила

			Подвижная игра. Акробатические упражнения.		проведения эстафет с предметами и правила игры. Формировать межпредметные связи
--	--	--	---	--	---

4 четверть – 24 часа

№ урока	Кол-во часов	Дата	Содержание	Формы и типы урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся.
1.3. Физические упражнения – 2 часа					
2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 2 часа					
3.2.4.Подвижные игры - 20 часов					
79	1		Техника безопасности на уроках в спортзале. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированный урок.	Знать правила по технике безопасности на уроках в спортивном зале. Уметь выполнять комплекс ОРУ.
80	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения, перестроение. Челночный бег 3х10м. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	Урок повторения.	Уметь выполнять строевые упражнения; прыжки через скакалку на месте и в движении; правила челночного бега. Знать и выполнять правила игры.
81	1		Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Упражнения в равновесии.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать навыки восприятия и передачи текста.
82	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Челночный бег 3х10м. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	Урок совершенствования.	Уметь выполнять строевые упражнения; прыжки через скакалку на месте и в движении; правила челночного бега. Знать и выполнять правила игры.
83	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Урок повторения.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Уметь правильно выполнять прыжки с места и приземляться. Знать и выполнять правила игры.
84	1		Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Правила игры.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать навыки восприятия и передачи текста .
85	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Урок совершенствования.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Уметь правильно выполнять прыжки с места и

					приземляться. Знать и выполнять правила игры.
86	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки. Подвижная игра.	Урок повторения.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Уметь правильно выполнять многоскоки. Знать и выполнять правила игры.
87	1		Комплекс ОРУ. Развитие двигательных качеств (4 станции). Как подводить итоги игры.	Урок развития двигательных качеств.	Умение выполнять комплекс ОРУ; основные движения в ходьбе и беге. Формировать навыки восприятия и передачи текста .
88	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки. Подвижная игра.	Урок совершенствования.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь метать мяч на дальность и в цель. Уметь правильно выполнять многоскоки. Знать и выполнять правила игры.
89	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	Урок повторения.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять упражнения на укрепление пресса. Уметь правильно выполнять отжимание от пола.
90	1		Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Твои физические способности.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать навыки восприятия и передачи текста .
91	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	Урок совершенствования.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь правильно выполнять упражнения на укрепление пресса. Уметь правильно выполнять отжимание от пола.
92	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.
93	1		Комплекс ОРУ. Упражнения с большим мячом. Подвижная игра. Упражнение на формирование правильной осанки.	Урок-обучение.	Уметь владеть большим мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Формировать навыки восприятия и передачи текста.
94	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения.	Урок развития двигательных качеств.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды.

			Подтягивание на перекладине на высокой перекладине (м). Подтягивание на перекладине из положения вис лежа на низкой перекладине (д). Игра.		Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине из положения вис лежа на низкой перекладине (д). Знать и выполнять правила игры.
95	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на перекладине из положения вис лежа на низкой перекладине (д). Игра.	Урок-зачет.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине (м) и и подтягивание на перекладине из положения вис лежа на низкой перекладине (д).
96	1		Комплекс ОРУ. Упражнения с большим мячом. Подвижная игра. Твой спортивный уголок.	Урок-обучение.	Уметь владеть большим мячом: держание, передача на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Формировать навыки восприятия и передачи текста .
97	1		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.
98	1		Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра.	Урок развития двигательных качеств.	Умение выполнять комплекс ОРУ; преодолевать препятствие разной высоты. Знать и выполнять правила игры.
99	1		Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Плавание в жизни человека.	Урок развития двигательных качеств.	Уметь выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять движение в прыжках , правильно приземляться . Формировать навыки восприятия и передачи текста .
100	1		Комплекс ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра.	Урок развития двигательных качеств.	Умение выполнять комплекс ОРУ; преодолевать препятствие разной высоты. Знать и выполнять правила игры.
101	1		Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами.
102	1		Комплекс ОРУ. Эстафеты с предметами. Подвижная игра. Плавание в жизни человека.	Урок-игра.	Умение выполнять комплекс ОРУ и строевые команды. Знать и выполнять правила проведения эстафет с предметами. Формировать

					навыки восприятия и передачи текста.
--	--	--	--	--	--------------------------------------

**Календарно-тематическое планирование для 3 класса - 102 часа
1 четверть – 27 часов**

№	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы организации УД
1.2. Из истории физической культуры -2 часа 2.1.Самостоятельные занятия – 2 часа 3.2.2..Легкая атлетика - 18 часов 3.2.4.Подвижные и спортивные игры – 5 часов					
1	ТБ	1	Техника безопасности на уроках л/а и подвижных игр.	Умение вести себя и знать правила техники безопасности на уроках	Беседа
2	Бег	2	Челночный бег 3х10м. ОРУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью и направлением	Обучение
3	Подвижные игры.	3	ОРУ. Подвижные игры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
4	Бег	4	Челночный бег 3х10м. ОРУ.	Уметь бегать с максимальной скоростью и направлением	Закрепление
		5	ОРУ. Бег на 30 м. Челночный бег 3х10м. Спец упражнения.		Совершенствование
5	Подвижные игры.	6	ОРУ. Подвижные игры. Современные Олимпийские игры.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
6	Бег	7	ОРУ. Бег без учёта времени 1500м.	Уметь сочетать ходьбу и бег	Контрольный норматив
7	Прыжки	8	Многоскоки (8 прыжков). ОРУ. Прыговые упражнения.	Уметь правильно выполнять упр-я в прыжках, уметь правильно приземляться	Обучение
8	Подвижные игры.	9	ОРУ. Подвижные игры. Твой организм.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.

9	Прыжки	10	Многоскоки (8 прыжков). ОРУ. Прыговые упражнения..	Уметь правильно выполнять упр-я в прыжках, уметь правильно приземляться	Закрепление
		11	ОРУ, Спец. Упражнения. Многоскоки (8 прыжков).		Совершенствование
10	Подвижные игры.	12	ОРУ. Подвижные игры. Осанка.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
11	Метание	13	ОРУ, Метание малого мяча в цель. Игра	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Обучение
		14	ОРУ, Метание малого мяча в цель. Игра	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Закрепление
12	Подвижные игры.	15	ОРУ. Подвижные игры. Сердце и кровеносные сосуды.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
13	Метание	16	ОРУ, Метание малого мяча в цель. Игра	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Совершенствование
14	Прыжки и, бег	17	ОРУ. Прыжки через скакалку. Бег в течение 3 мин.	Уметь бегать на выносливость; уметь прыгать на скакалке	Контр.тест
15	Подвижные игры.	18	ОРУ. Подвижные игры. Органы чувств.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
16	Прыжки	19	ОРУ. Спец. Упражнения. Прыжки в длину с места.	Уметь правильно выполнять упр-я в прыжках, уметь правильно приземляться	Обучение
		20	ОРУ. Спец. Упражнения. Прыжки в высоту. Игра.		Закрепление
17	Подвижные игры.	21	ОРУ. Подвижные игры. Личная гигиена.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
18	Прыжки	22	ОРУ. Спец. Упражнения. Прыжки в высоту. Игра.	Уметь правильно выполнять упр-я в прыжках, уметь правильно приземляться	Обучение
		23	ОРУ. Спец. Упражнения. Прыжки в высоту. Игра.		Закрепление

19	Подвижные игры, эстафеты	24	ОРУ. Подвижные игры. Закаливание.	Знать правила игр, соблюдать ТБ; уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры. Умение работать в команде	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств.
		25	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.		Развитие двигательных качеств.
		26	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры.		Развитие двигательных качеств.
		27	ОРУ. Подвижные игры. Мозг и нервная система.		Формирование осмысленного чтения.

2 четверть – 21 час

№	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы организации УД
1.1.Физическая культура -2 часа 2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа 3.2.1.Гимнастика с основами акробатики - 14часов 3.2.4. Подвижные игры - 3часа					
1	ТБ	28	Техника безопасности на уроках гимнастики	Умение вести себя и знать правила техники безопасности на уроках	Беседа
2	Строевые упр-я	29	Стр. упр. ОРУ на осанку, ОРУ с гантелями. Игра.	Уметь выполнять строевые команды; уметь выполнять ОРУ с предметами, соблюдать ТБ	Развитие двигательных качеств.
3	Подвижные игры	30	ОРУ. Подвижные игры. Органы дыхания.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
4	Бег, ходьба	31	Стр. упр. ОРУ. Ходьба и бег – разновидности. Игра.	Уметь выполнять строевые команды; уметь выполнять различные виды ходьбы и бега	Обучение
5	Прыжки	32	Стр. упр. ОРУ. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°; прыжки со скакалкой с h = 50 см. Игра	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Обучение
6	Подвижные игры	33	ОРУ. Подвижные игры. Органы пищеварения	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
7 8	Лазание, перелазание	34	Стр. упр. ОРУ. Лазание и перелазание. Лазание по канату. Игра	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, шесту, через бревно.	Обучение
		35	Стр. упр. ОРУ. Лазание по канату, шесту, через бревно. Игра		Закрепление

9	Подвижные игры	36	ОРУ. Подвижные игры. Пища и питательные вещества	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
10 11 1	Упр-я в равновесии (бревно)	37	Стр. упр. ОРУ. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	Уметь выполнять упр-я на бревне	Совершенствование
		38	ОРУ. Упр. на бревне (повороты, ходьба, приседания, акробат. упр.)		Обучение
12	Подвижные игры	39	ОРУ. Подвижные игры. Вода и питьевой режим	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
13 14	Акробатика	40	ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперёд.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Обучение
		41	ОРУ. Акробатика: стойка на лопатках из положения лёжа на спине, мост.		Закрепление
15	Подвижные игры	42	ОРУ. Подвижные игры. Тренировка ума и характера	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
16	Висы, упоры	43	ОРУ. Висы и упоры. Подтягивания.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Обучение
17	Подвижные игры	44	ОРУ. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и гимнастики. Игра	Уметь правильно выполнять элементы легкой атлетики и гимнастики в подвижных играх	Развитие двиг-х качеств
18	Подвижные игры	45	ОРУ. Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств
19 20	Полоса препятствий	46	ОРУ. Полоса препятствий. Развитие двигательных качеств. Игра.	Уметь преодолевать разноуровневые препятствия	Развитие двиг-х качеств
		47	ОРУ. Полоса препятствий. Игра.		Развитие двиг-х качеств
21	Подвижные игры	48	ОРУ. Подвижные игры. Самоконтроль.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств

№	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы организации УД
3.1. Физкультурно оздоровительная деятельность -2 часа 3.2.3. Лыжная подготовка - 20 часов. 3.2.4. Подвижные игры - 8 часов.					
1	ТБ	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила дорожного движения. Переноска лыж.	Знание правил по ТБ на уроках лыжной подготовки; Умение правильно переносить лыжи	Беседа
		50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила дорожного движения. Переноска лыж.	Знание правил по ТБ на уроках лыжной подготовки; Умение правильно переносить лыжи	Беседа
2	Подвижные игры.	51	ОРУ. Подвижные игры. Первая помощь при травмах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
3	Попеременный двухшажный ход.	52	Попеременный 2х шажный ход. Игровые задания по сигналу.	умение выполнять попеременный двухшажный ход.	Обучение
		53	Попеременный 2х шажный ход. Игровые задания по сигналу	умение выполнять попеременный двухшажный ход.	Закрепление
4	Подвижные игры.	54	ОРУ. Подвижные игры. Все на лыжи!	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
5	Спуски	55	Спуски с пологих склонов с прохождением ворот.	Уметь выполнять спуски в различных стойках	Обучение
		56	Спуски с пологих склонов с прохождением ворот.	Уметь выполнять спуски в различных стойках	Закрепление
6	Подвижные игры.	57	ОРУ. Подвижные игры. Бег, ходьбы, прыжки, метание.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
7	Торможение	58	Торможение «плугом» и «упором». Эстафеты на лыжах.	Уметь правильно выполнить постановку лыж при торможении	Обучение
		59	Торможение «плугом» и «упором». Эстафеты на лыжах	Уметь правильно выполнить постановку лыж при торможении	Закрепление
8	Подвижные игры.	60	ОРУ. Подвижные игры. Ходьба и бег.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ

				в процессе подвижных игр, правила игры.	
9	Повороты, бег на лыжах	61	Повороты переступанием в движении. Равномерный бег до 500-1000 м.	Уметь выполнять повороты в движении, распределять силы на дистанции 500-1000 м	Обучение
		62	Повороты переступанием в движении. Равномерный бег до 500-1000 м.	Уметь выполнять повороты в движении, распределять силы на дистанции 500-1000 м	Закрепление
10	Подвижные игры.	63	ОРУ. Подвижные игры. Прыжки.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
11	Подъемы	64	Подъем «лесенкой». Игра на лыжах	Умение подниматься «лесенкой», правильная постановка лыж.	Обучение
		65	Подъем «лесенкой». Игра на лыжах	Умение подниматься «лесенкой», правильная постановка лыж.	Закрепление
12	Подвижные игры.	66	ОРУ. Подвижные игры. Метание.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
13	Бег на лыжах	67	Прохождение дистанции до 2 км. Переменный бег.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах	Развитие выносливости
		68	Прохождение дистанции до 2 км. Переменный бег.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах	Развитие выносливости
14	Подвижные игры.	69	ОРУ. Подвижные игры. Бодрость, грация, координация.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
15	Бег на лыжах	70	Равномерный бег до 2 км. Игра на лыжах. Подъемы и спуски.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах.	Обучение
		71	Равномерный бег до 2 км. Игра на лыжах. Подъемы и спуски.	Уметь равномерно передвигаться на лыжах.	Закрепление
16	Подвижные игры.	72	ОРУ. Подвижные игры. Утренняя гимнастика.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
17	Бег на лыжах	73	Повторный бег 2×200 м. эстафеты. Подъемы и спуски.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью и определенным отдыхом	Развитие двиг-х качеств
		74	Повторный бег 2×200 м.	Уметь пробегать	Развитие двиг-х качеств

			эстафеты. Подъемы и спуски.	дистанцию с макс скоростью и определенным отдыхом	
18	Подвижные игры.	75	ОРУ. Подвижные игры. Физкультминутка.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ
19	Контрольный норматив	76	Контрольный норматив 1 км.	Уметь пробежать на время с макс скоростью 1 км	Контрольный урок
		77	Контрольный норматив 1 км.	Уметь пробежать на время с макс скоростью 1 км	Контрольный урок
20	Подвижные игры.	78	ОРУ. Подвижные игры. Акробатические упражнения.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двиг-х качеств. Формирование умения работать с ИКТ

4 четверть - 24 часа

№	Тема урока	№урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы организации УД
1.3. Физические упражнения – 2 часа 2.3. Самостоятельные игры и развлечения – 2 часа 3.2.4.Подвижные и спортивные игры - 20 часов					
1	ТБ	79	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Знания правил по ТБ на уроках подвижных игр. Умение соблюдать правила игры в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Беседа
2	Прыжки, строевые упр-я	80	ОРУ. Упр-я для контроля за осанкой. Строевые упр-я. Многоскоки (8прыжков). Игра.	Уметь правильно выполнять упр-я на развитие правильной осанки. Уметь выполнять строевые команды; Уметь правильно выполнять движение в прыжках, правильно приземляться	Обучение
3	Подвижные игры.	81	ОРУ. Подвижные игры. «Упражнения в равновесии»	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств
4	Прыжки, строевые упр-я	82	ОРУ. Упр-я для контроля за осанкой. Строевые упр-я. Прыжки на скакалке. Игра.	Уметь правильно выполнять упр-я на развитие правильной осанки. Уметь выполнять строевые команды; Уметь	Закрепление

				правильно выполнять прыжки на скакалке	
5	Строевые упр-я,ОРУ с предметами	83	ОРУ. Упр-я с набивными мячами. Строевые упр-я. Подвижные игры.	Уметь владеть набивным мячом; Уметь выполнять строевые команды.	Обучение
6	Подвижные игры.	84	ОРУ. Подвижные игры. Правила игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формирование осмысленного чтения. Развитие двигательных качеств
7	Строевые упр-я, ОРУ с предметами	85	ОРУ с предметами. Упр-я с набивными мячами. Строевые упр-я. Подвижные игры	Уметь владеть набивным мячом; Уметь выполнять строевые команды.	Закрепление
8	Строевые упр-я, ОРУ	86	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики. Строевые упр-я. Подвижные игры	Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики; Уметь выполнять строевые команды.	Развитие двигательных качеств
9	Подвижные игры.	87	ОРУ. Подвижные игры. Как подводить итоги игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств.
10	ОРУ, гимнастика, подвижные игры	88	ОРУ. Гимнастика до учебных занятий. Подвижные игры.	Уметь выполнять комплекс гимнастики до учебных занятий	Закрепление
11	Строевые упр-я, полоса препятствий	89	ОРУ. Полоса препятствий. Строевые упр-я. Подвижные игры	Уметь выполнять строевые команды. Уметь преодолевать разноуровневые препятствия	Развитие двигательных качеств
12	Подвижные игры.	90	ОРУ. Подвижные игры. Твои физические способности	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств.
13	Строевые упр-я, эстафеты	91	ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты. Игра.	Уметь выполнять строевые команды; Умение работать в команде	Развитие двигательных качеств
14	Подвижные игры с элементами б/б	92	ОРУ. Работа с баскетбольными мячами. Игра.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски	Обучение
15	Подвижные игры.	93	ОРУ. Подвижные игры. Твой спортивный уголок	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формировать навыки восприятия и передачи текста. Развитие двиг-х качеств.
16	Прыжки, Подвижные игры.	94	ОРУ. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять прыжки на скакалке; знать правила игр	Контрольный тест

17	Строевые упр-я, Подвижные игры	95	ОРУ с предметами. Строевые упр-я. Подвижные игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски, правила игры. Уметь выполнять строевые команды	Развитие двигательных качеств
18	Подвижные игры.	96	ОРУ. Подвижные игры. Плавание в жизни человека	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Формирование умения работать с ИКТ. Развитие двиг-х качеств.
19	Строевые упр-я, подтяг-е, отжимание	97	ОРУ. Строевые упр-я. Подтягивание. Отжимание. Игра.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять подтягивание и отжимание	Контрольный тест
20	Строевые упр-я. Подвижные игры	98	ОРУ. Строевые упр-я. Подвижные игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски. Уметь выполнять строевые команды	Развитие двигательных качеств
21	Подвижные игры.	99	ОРУ. Подвижные игры.	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Форм-е умения работать с ИКТ. Развитие двиг-х качеств
		100	ОРУ. Подвижные игры		Игровой урок
		101	ОРУ. Подвижные игры		Игровой урок
		102	ОРУ. Подвижные игры.		Игровой урок

2 четверть -21 час

№	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы организации УД
1.1.Физическая культура -2 часа 2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа 3.2.1.Гимнастика с основами акробатики - 14часов 3.2.4. Подвижные игры - 3часа					
1	ТБ	28	Техника безопасности на уроках гимнастики и подв.играх	Умение вести себя и знать правила техники безопасности на уроках	Беседа
2	Лазание по канату	29	ОРУ. Стр.упр-я. Лазание по канату.	Уметь лазать по канату в 3 приема	Обучение
3	Подвижные игры	30	ОРУ. Подв.игры. Органы дыхания	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств. Формировать навыки восприятия и передачи текста
4	Лазание по канату	31	ОРУ. Стр.упр-я. Лазание по канату.	Уметь лазать по канату в 3 приема, уметь лазать по гимнастической стенке	Обучение
		32	ОРУ. Стр.упр-я. Лазание по канату.		Совершенствование
5	Подвижные игры	33	ОРУ. Подв.игры. Органы пищеварения	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств. Формировать навыки восприятия и передачи текста
		34	ОРУ. Подв.игры		Развитие двигательных качеств.
6	Акробатика, строевые упр-я, упр-я в равновесии	35	ОРУ. Упр-я в равновесии (бревно).	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Обучение
		36	ОРУ. Упр-я в равновесии (бревно). Пища и питательные вещества		Совершенствование. Формировать навыки восприятия и передачи текста
7	Подвижные игры	37	ОРУ. Подв.игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств.
8	Акробатика, строевые упр-я, упр-я в равновесии	38	ОРУ. Акробатические упр-я.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Обучение
		39	ОРУ. Акробатические упр-я. Вода и питьевой режим		Совершенствование. Формирование умения работать с ИКТ
9	Подвижные игры	40	ОРУ. Подв.игры	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств.
10	Висы	41	ОРУ. Висы и упоры.	Уметь выполнять висы и упоры	Обучение
		42	ОРУ. Висы и упоры. Тренировка ума и характера		Совершенствование. Формирование умения работать с ИКТ
11	Полоса	43	ОРУ. Полоса	Уметь преодолевать	Обучение

		44	ОРУ. Полоса препятствий.	препятствия	Совершенствование.
12	Подвижные игры	45	ОРУ. Подв.игры. Спортивная одежда и обувь	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств. Формирование умения работать с ИКТ
13	Прыжки	46	ОРУ. Прыжки со скакалкой	Уметь прыгать на скакалке на время	Контр. Тест
14	Упр-я с предметами	47	ОРУ. Упр-я с отягощениями.	Уметь правильно выполнять упр-я с отягощениями и без предметов	Обучение
15	Подвижные игры	48	ОРУ. Подв.игры. Самоконтроль	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, правила игры.	Развитие двигательных качеств. Формирование умения работать с ИКТ