**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

***Физическая культура***. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Теоретические основы плавания.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельност****ь.* ***Гимнастика с основами акробатики*.** 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.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

*Народные подвижные игры разных народов.*

***Общеразвивающие упражнения***

***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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

***На материале лёгкой атлетики***

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

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

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный 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 двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**Результаты изучения учебного предметами**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Оценка успеваемости*** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

***На контроль могут быть вынесены:***

* качество выполнения разученных комплексов упражнений;
* техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических упражнений;
* правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
* техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
* оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

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

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) 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, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе | | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
| Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упраж­нениями | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника | | Получают представление о работе органов пищеварения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребления пищи | | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня | | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье- сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями | | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). |
|  | | Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | | Руководствуются правилами профилактики травматизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1 – 2классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2-3препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3—4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.    *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность  *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).    **3 класс**  *Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей*. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей*. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости*. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей*. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.  *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приемления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).  *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.  *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.  *Самостоятельные занятия*. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)  **Бодрость, грация, координация**  Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание  **1—2 классы**  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости*. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.  *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.    Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | |
| *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.  *Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты крутом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.  *Освоение строевых упражнений*. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*. Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.  **3 класс**  Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку из гим­настических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.  *Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав­ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими ша­гами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опу­скание в упор стоя на колене (правом, левом).  *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и поль­ки в парах; сочетание изученных тан­цевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. | |
| *Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом*.*  *Самостоятельные занятия*. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений*.* | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности | |
| **Играем все!**  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  **1—2 классы**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».  *Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | |
| *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | |
| **3 класс**  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».  *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве*. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по во­ротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе Подвижные игры на материале волейбола.  *Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве***.** Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».  *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.*Подвижные игры' «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол  *Самостоятельные занятия***.** Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | |
| **Лыжные гонки**  **1—3 классы**  Переноска и надевание лыж.  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.  Повороты переступанием.  Подъемы и спуски под уклон.  Передвижение на лыжах до 1 км | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявляюткоординацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | |
| **Плавание (теория)**  **1—3 классы**  Значение плавания для развития организма человека. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых и закрытых водоемах. Приемы спасения на воде, доврачебная помощь пострадавшему.  *Овладение элементарными умениями в освоении техники плавания.*  Способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Специальные плавательные упражнения. | Излагаютзначение плавания для развития организма человека.  Соблюдаюттехнику безопасности при занятиях плаванием в открытых и закрытых водоемах. Объясняют приемы спасения на воде.  Описывают технику базовых способов плавания. | |

Тематическое планирование, 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов в год** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | **1** | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** | **1** |  | **1** | **1** |
| **3.** | **Спортивное совершенствование** | **93** | **25** | **20** | **25** | **23** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |  |  | **1** | **1** |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **91** | **25** | **20** | **24** | **22** |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | ***23*** | ***11*** |  |  | ***13*** |
| 3.2.2 | Подвижные игры и спортивные игры: | ***30*** | ***14*** | ***2*** | ***6*** | ***8*** |
|  | * *на основе баскетбола* * *на основе лёгкой атлетики* * *на основе гимнастики* * *на основе лыжной подготовки* * *на основе футбола* | *15*  *9*  *2*  *1*  *3* | *9*  *5* | *2* | *5*  *1* | *1*  *4*  *3* |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики | ***18*** |  | ***18*** |  |  |
| 3.2.4 | Лыжная подготовка | ***18*** |  |  | ***18*** |  |
| 3.2.5 | Плавание (теория) | ***1*** |  |  |  | ***1*** |
|  | **ИТОГО** | **99** | **27** | **21** | **27** | **24** |

Тематическое планирование, 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов в год** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | **1** | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** | **1** |  | **1** | **1** |
| **3.** | **Спортивное совершенствование** | **96** | **25** | **19** | **28** | **22** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |  | **1** |  | **1** |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **94** | **25** | **19** | **28** | **22** |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | ***28*** | ***10*** |  |  | ***12*** |
| 3.2.2 | Подвижные игры и спортивные игры: | ***26*** | ***12*** |  | ***7*** | ***8*** |
|  | * *на основе баскетбола* * *на основе лёгкой атлетики* * *на основе гимнастики* * *на основе футбола* * *на основе волейбола* | *15*  *5*  *1*  *3*  *2* | *9*  *3* |  | *6*  *1* | *5*  *3* |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики | ***18*** | ***3*** | ***19*** |  |  |
| 3.2.4 | Лыжная подготовка | ***21*** |  |  | ***21*** |  |
| 3.2.5 | Плавание (теория) | ***1*** |  |  |  | ***2*** |
|  | **ИТОГО** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

Тематическое планирование, 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов в год** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | **1** | **1** | **1** |  |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** | **1** | **1** |  | **1** |
| **3.** | **Спортивное совершенствование** | **96** | **25** | **19** | **29** | **23** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **2** |  |  | **2** |  |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **94** | **25** | **19** | **27** | **23** |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | ***28*** | ***11*** |  |  | ***17*** |
| 3.2.2 | Подвижные игры и спортивные игры: | ***26*** | ***14*** | ***1*** | ***6*** | ***5*** |
|  | * *на основе баскетбола* * *на основе лёгкой атлетики* * *на основе гимнастики* * *на основе футбола* * *на основе волейбола* | *15*  *5*  *1*  *3*  *2* | *9*  *5* | *1* | *6* | *3*  *2* |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики | ***18*** |  | ***18*** |  |  |
| 3.2.4 | Лыжная подготовка | ***21*** |  |  | ***21*** |  |
| 3.2.5 | Плавание (теория) | ***1*** |  |  |  | ***1*** |
|  | **ИТОГО** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование, 1 класс**

| **№ урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | | | **Контроль** | | | | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 А** | |  |  | | | | | |  |  |
| **1** |  | | Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Ходьба, обычный бег, ОРУ. | Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | | | | |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **2** |  | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег с ускорением 10-20м Подвижная игра «Салки» | Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. | | | | | |  | Учебная презентация, видеоролики.  Свисток, компьютер. |
| **3** |  | | Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Эстафеты. Челночный бег 3\*10м . | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характер-ные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  | Флажки стартовые и разметочные с опорой, набивные мячи, гимнастические палки. |
| 4 |  | | Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Тестирование: бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с бегом. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характер-ные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка скоростных способностей (бег 30м) | Свисток, разметочные флажки. |
| **5** |  | | Челночный бег 3х10м. Упражнения  на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Салки». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка скоростных способно­стей (челночный бег 3х10м) | Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер. |
| **6** |  | | Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). И в движении. Игра «Кузнечики». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **7** |  | | Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | Оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) | Свисток, мат гимнастический |
| **8** |  | | Метаниемалого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Кузнечики» | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | | | | | |  | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **9** |  | | Метание малого мяча с места в цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Эстафеты. | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Контрольное метательное упражнение (меткость) | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **10** |  | | Бег на выносливость. Равномерный бег до 4 минут.  Подвижная игра «Салки». | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  |  |
| **11** |  | | Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| **12** |  | | Бег на выносливость. Равномерный бег до 1 км. Подвижные игры. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка бега на вынос-ливость | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| **13** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **14** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Эстафеты. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **15** |  | | Подвижные игры на основе баскетбо-ла. Броски в цель, ведение мяча пра-вой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | | Контроль вы-полнения тех-нических дейст-вий (ловля, пе-редача мяча) | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **16** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу», «Мяч в корзину». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **17** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Упражнение на развитие координационных способностей с мячом. Игра «Перестрелка» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  |  |
| **18** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение, передачи, броски. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  |  |
| **19** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение, передачи, броски. Эстафеты с ведением и бросками. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  |  |
| **20** |  | | Подвижные игры на основе баскетбо-ла. Упражнения на развитие координа-ционных способностей с баскетболь-ным мячом. Передвижение в защит-ной стойке. Игра «Гуси-Лебеди» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **21** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые и большие мячи. |
| **22** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в под-вижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игро-вой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **23** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие скоростных, способностей, ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Салки», «Хвостики». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **24** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Хвостики». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в под-вижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игро-вой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **25** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в под-вижных играх. Моделируют технику выполнения игровых дейст-вий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельнос-ти. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **26** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Зайцы в огороде». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в под-вижных играх. Моделируют технику выполнения игровых дейст-вий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятель-ности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **27** |  | | Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. | Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!» | | | | | |  | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
| **28** |  | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | | | | | | Оценка качест-ва выполнения упражнений на развитие ос-новных физи-ческих качеств | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| **29** |  | | Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!». | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | | | | |  | Учебная презентация. Компьютер. |
| **30** |  | | Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно». | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд | Свисток. |
| **31** |  | | Упоры, седы. Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!» | Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | Контроль техники выполнения упоров, седов | Свисток, маты гимнастические. |
| **32** |  | | Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка». | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | |  | Свисток, маты гимнастические. |
| **33** |  | | Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка». | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | Оценка уровня развития гиб-кости (наклон вперед из поло-жения стоя) | Свисток, гимнастические маты. |
| **34** |  | | Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты». | Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | | Контроль тех-ники выполне-ния кувырка вперед. | Свисток, гимнастические маты. |
| **35** |  | | Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей». | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | | | | | |  | Свисток, гимнастические маты. |
| **36** |  | | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки». | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Контроль тех-ники выполне-ния стойки на лопатках | Свисток, гимнастические маты. |
| **37** |  | | Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | | | | | |  | Свисток, гимнас-тические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина. |
| **38** |  | | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | | | | | | Контроль техники выполнения висов | Свисток, гимнасти-ческие маты, гим-настическая стен-ка, низкая гимнас-тическая перекла-дина. |
| **39** |  | | Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Ходьба по скамейке. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки-догонялки». | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | | | | | |  | Свисток, гимнастические маты, набивные мячи. |
| **40** |  | | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Взаимодействуют в группах. | | | | | |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| **41** |  | | Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены». | Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат. |
| **42** |  | | Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». | Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. | | | | | | Оценка уровня развития силовых способностей | Свисток, гимнас-тический конь, гимнастические маты. |
| **43** |  | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля». | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | Свисток, гимнас-тические маты, канат, гимнасти-ческая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь. |
| **44** |  | | Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби» | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | | | | | |  | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| **45** |  | | Гимнастические упражнения на разви-тие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Основные поло-жения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | | | | | |  | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| **46** |  | Осваивают упражнения с гимнастической палкой.  Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастичес-кой палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | | | | Тестирование прыжки на скакалке. | Свисток, гимнасти-ческие маты, гимнастическая палка. |
| **47** |  | | Подвижные игры на материале гимнастики. Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | | | | | Контроль вы-полнения уп-ражнений для формирования осанки. | Свисток, гимнастические маты. |
| **48** |  | | Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | | | | | Контроль выполнения упражнений со скакалкой | Свисток, скакалки, обручи. |
| **49** |  | | Роль органов дыхания во время движе-ний и передвижений человека. Важ-ность занятий физическими упражне-ниями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках. | Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Контроль выполнения дыхательных упражнений | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран. |
| **50** |  | | Основные требования к одежде и обу-ви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режи-му, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке. | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице. | | | | | | Тест на знание ТБ и гигиени-ческих правил при проведе-нии занятий  по лыжной подготовке | Учебная презентация, видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| **51** |  | | Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | | | | | |  | Лыжи. |
| **52** |  | | Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок. | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **53** |  | | Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнен-ии поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выпол-нения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **54** |  | | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире». | Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | | | | Контроль техники выполнения поворотов на месте | Лыжи. |
| **55** |  | | Скользящий шаг без палок. Прохожде-ние тренировочной дистанции разу-ченными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **56** |  | | Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвиже-ние по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору» | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Контроль техники выполнения скользящего шага | Лыжи. |
| **57** |  | | Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **58** |  | | Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Контроль тех-ники выполне-ния подъема по склону | Лыжи. |
| **59** |  | | Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **60** |  | | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры. | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявля-ют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | | Оценка развития выносливости | Лыжи. |
| **61** |  | | Скользящий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **62** |  | | Спуски и подъемы под уклон. Про-хождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **63** |  | | Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | | Контроль тех-ники выпол-нения спусков и подъемов | Лыжи. |
| **64** |  | | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | | Учет времени прохождения дистанции | Лыжи. |
| **65** |  | | Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливос-ти. Игра «Снежный биатлон». | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **66** |  | | Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **67** |  | | Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты. | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **68** |  | | Подвижные игры на материале лыж-ной подготовки. Эстафеты в передви-жениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | | | | | |  | Лыжи. |
| **69** |  | | Подвижные игры на материале баскетбола. Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые и большие мячи. |
| **70** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения в защитной стойке. Бросок мяча от груди. Игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении техничес-ких действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **71** |  | | Подвижные игры на материале баскетбола. Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **72** |  | | Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **73** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | | Контроль выполнения технических действий (ловля, пере- дача мяча) | Свисток, малые баскетбольные мячи. |
| **74** |  | | История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.  Комплексы оздоровительных упражнений. | Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполне-нию упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкуль-турой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры. | | | | | |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **75** | Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | | | | Контроль ка-чества выпол-нения разучен-ного комплекса упражнений для утренней зарядки | | | |  | | | |
| **76** |  | | Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка». | Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности. | | | | | |  | Кегли, мячи, свисток. |
| **77** |  | | Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Название способов плавания, предметов для обучения | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. | | | | | | Тест на знание ТБ и гигиени-ческих правил при проведении занятий в воде | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер. |
| **78** |  | | Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в техни-ке выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсаль-ные умения по взаимодействию в парах и группах при разучива-нии и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | |  | Мат гимнастический, скакалка детская, свисток. |
| **79** |  | | Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага) с прямого разбега. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают тех-нику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику метания мяча с места. | | | | | |  | Мат гимнастический, скакалка детская, свисток. |
| **80** |  | | Прыжок в высоту с небольшого способом «Перешагивание». Игра «Снайперы» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают тех-нику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику метания мяча с места. | | | | | | Оценка техники выполнения прыжка в высоту | Мат гимнастический, скакалка детская, свисток. |
| **81** |  | | Метаниемалого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель» | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Контрольное метательное упражнение (меткость) | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **82** |  | | СБУ(Бег с высоким подниманием бедра, захлёстывание голенью, бег прямыми и т.д). Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10м. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  |  |
| **83** |  | | СБУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10м. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка координационных способностей (челночный бег 3\*10м) |  |
| **84** |  | | Соревнования в беге на 30м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний». | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка скоростных способностей (бег 30м) | Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер. |
| **85** |  | | Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. Игра «Запрещенное движение». | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координа-ции при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивиду-альный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  | Свисток, рулетка измерительная, секундомер. |
| **86** |  | | Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | | Оценка выносливости в 4-мин беге | Свисток, разметочные флажки, секундомер. |
| **87** |  | | Кросс до 1 км. Подвижные игры. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координа-ции при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | | | | | |  | Свисток, разме-точные флажки, секундомер. |
| **88** |  | | Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы». | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | |  | Свисток, гимнас-тические маты, измерительная рулетка. |
| **89** |  | | Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры» | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | | | | | | Контроль техники выполнения прыжков в длину с места | Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка. |
| **90** |  | | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | | | | | | Контрольное метательное упражнение (дальность) | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **91** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой подготовки). Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, разметочные флажки. |
| **92** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики (прыжковой подготовки). Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельнос-ти. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток. |
| **93** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание). Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельнос-ти. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые мячи, обручи. |
| **94** |  | | Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание). Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельнос-ти. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые мячи, обручи. |
| **95** |  | | Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча. | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организа-ции и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельнос-ти. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | | | |  | Свисток, малые и большие мячи. |
| **96** |  | | Подвижные игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодей-ствуют в парах и группах при выполнении технических действий  в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | | | | | |  | Свисток, футбольные мячи. |
| **97** |  | | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодей-ствуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | | | | | | Контроль техники выполнения ударов по мячу | Свисток, футбольные мячи. |
| **98** |  | | Подвижные игры и эстафеты на основе футбола.  Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. | | | | | |  | Свисток, мячи. |
| **99** | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств. | | | |  | | | | Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран. | | | |

**Календарно-тематическое планирование, 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **1** |  | Основные способы передвижения человека | Выявляют различие в основных способах передвижения человека. |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| **2** |  | Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость» Подвижная игра «Пят­нашки». Техника безопасно­сти на уроках легкой атле­тики | Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Тест на знание техники безопасности на уроках легкой атлетики. | Учебная презентация, видеоролик.  Свисток, компьютер, секундомер. |
| **3** |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  (от 10 до 20м). Развитие скоростных способностей | Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Контроль техники выполнения ходьбы разными способами. | Мячи набивные, свисток, секундомер. |
| **4** |  | Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки. По­нятие «бег на выносли­вость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний» | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | Свисток, секундомер. |
| **5** |  | Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быст­рее?» | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль скорости бега на дистанции 30м | Свисток, секундомер. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **6** |  | Челночный бег 3\*10м. Разви­тие скоростных и координа­ционных способностей. Под­вижная игра «Мышеловка» | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль координации (челночный бег 3\*10м) | Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер. |
| **7** |  | Эстафеты с бегом на ско­рость. Подвижные игры «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Кру­говая эстафета» | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и груп-пах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | Свисток. |
| **8** |  | Прыжки на одой и на двух ногах с поворотом на 1800. Названия прыжкового инвен­таря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | Свисток, флажки. |
| **9** |  | Прыжки по разметкам. Мно­госкоки (до 8 прыжков). При­земление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.  Контрольное упражнение |  |
| **10** |  | Прыжок с высоты (до40см). Прыжки через веревочку (вы­сота 30-40см) с 4-5 шагов раз­бега. Прыжки через длин­ную вращающуюся и корот­кую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков) | Описывают технику прыжковых упражнений.  Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль выполнения прыжков через скакалку | Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки. |
| **11** |  | Броскинабивного мяча (о,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направ­лении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепле-ния». Развитие силовых способно­стей | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  | Мяч набивной 0,5 кг |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **Подвижные игры (12 часов)** | | | | | |
| **12** |  | Подвижные игры для разви­тия коорди-нации движений, для укрепления сво-да стопы, формирования тонких движе­ний пальцев рук. Игра «Ушки на макушке» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. |  | Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток. |
| **13** |  | Подвижные игры для форми­рования правильной осанки. Игра «Не урони» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и про-ведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения под-вижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержа-ние подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное реше-ние в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быст-роту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль выполнения упражнений для формирования осанки | Мешочки с мягким грузом, свисток, гимнастическая палка |
| **14** |  | Развитие гибкости, координа­ции движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и про-ведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения под-вижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержа-ние подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль выполнения упражнений со скакалкой | Гимнастический коврик, обручи пластмассовые детские, скакалки, гимнастические маты |
| **15** |  | Развитие скоростных способ­ностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и про-ведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения под-вижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержа-ние подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время |  | Свисток |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| **16** |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пят­нашки»», «Невод» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и про-ведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения под-вижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержа-ние подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выпол-нения игровых действий в зависимости от изменения условий и двига-тельных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток |
| **17** |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «По­садка картошки» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей | Свисток, набивные мячи |
| **18** |  | Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения |  | Мячи большие и малые, гимнастические коврики. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| **19** |  | Развитие способностей к диф­ференцированию парамет­ров движений, скоро­стно-силовых способностей. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие при выполнении содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль уровня развития способностей к дифференцированию параметров движений | Гимнастические скакалки, свисток. |
| **20** |  | Закрепление и совершенство­вание навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль выполнения прыжковых упражнений | Гимнастические коврики, свисток. |
| **21** |  | Закрепление и совершенство­вание метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |  | Малые мячи, мишень для попадания в цель. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| **22** |  | Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний» | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток |
| **23** |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль уровня развития координационных способностей | Свисток, мячи |
| **Способы двигательной (физкультурной) активности (1 час)** | | | | | |
| **24** |  | Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур | Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. |  | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
| **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)** | | | | | |
| **25** |  | Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики | Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  | Учебная презентация. Компьютер. |
| **26** |  | Строевые команды. Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!» | Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Контроль правиль-ности выполнения организующих упражнений и строевых команд | Свисток. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **27** |  | Построение в круг, по звеньям. Развитие координационных способ-ностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно» | Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток. |
| **28** |  | Построение по заранее установлен-ным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!» | Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль правиль-ности выполнения организующих упражнений и строевых команд. | Свисток, разметочные флажки с опорой. |
| **29** |  | Упоры, седы, группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Игра «Совушка» | Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | Свисток, гимнастические маты. |
| **30** |  | Кувырок вперед в упор присев. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка» | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя). | Свисток, гимнастические маты. |
| **31** |  | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Космонавты» | Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения кувырка вперед. | Свисток, гимнастические маты. |
| **32** |  | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей» | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | Свисток, гимнастические маты. |
| **33** |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки». | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения стой-ки на лопатках. | Свисток, гимнастические маты. |
| **34** |  | Знакомство с гимнастическими сна-рядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастичес-кой стенке поднимание согнутых и | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | прямых ног; вис на согнутых руках. | безопасности при выполнении упражнений. |  | перекладина. |
| **35** |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Контрольное упражнение выполнения висов. | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина. |
| **36** |  | Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки». | Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. |  | Свисток, гимнастические маты, набивные мячи. |
| **37** |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Взаимодействуют в группах. |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| **38** |  | Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамей-ке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Контроль уровня развития равновесия. | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| **39** |  | Передвижения по гимнастической стенке и канату. Развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены». | Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направлен-ности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат. |
| **40** |  | Перелезание через гимнастического коня. Развитие силовых способнос-тей. Игра «Не урони мешочек». | Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. | Контроль уровня развития силовых способностей. | Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **41** |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля». | Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, гимнастичес-кие маты, канат, гимнас-тическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь. |
| **42** |  | Гимнастические комбинации. Развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры». | Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций.  Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций. | Контрольное упражнение на соблюдение техни-ки выполнения гимнастических упражнений. | Свисток, гимнастичес-кие маты, канат, гимнас-тическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь. |
| **43** |  | Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби» | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |  | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| **44** |  | Развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. |  | Компьютер, диски с танцевальной музыкой. |
| **45** |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». | Осваивают упражнения с гимнастической палкой.  Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой.  Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений  на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка. |
| **46** |  | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Контроль качества выполнения обще-развивающих уп-ражнений на мате-риале гимнастики с основами акробатики. | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **47** |  | Представление о физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. | Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). | Оценка качества выполнения упраж-нений на развитие основных физичес-ких качеств | Видеоролик. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | |
| **48** |  | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. | Тест «Проверь се-бя» на знание роли физических упраж-нений в укреплении сердечно-сосудис-той системы | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | |
| **49** |  | Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений | Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. | Контрольное уп-ражнение на раз-витие физических качеств | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | | | | |
| **50** |  | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурно-му режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Тест на знание тре-бований безопас-ности и гигиени-ческих правил при проведении занятий по лыжной подготовке | Учебная презентация, видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| **51** |  | Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано-вись!»; переноска лыж на плече и под | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | рукой,  передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. |  |  |  |
| **52** |  | Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи. |
| **53** |  | Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Развитие координации. Игра «Самокат» | Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения ступающего шага | Лыжи, палки. |
| **54** |  | Повороты на месте переступанием. Развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки» | Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **55** |  | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Развитие координации. Подвижная игра «На буксире» | Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения поворотов на месте | Лыжи, палки. |
| **56** |  | Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?» | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи. |
| **57** |  | Скользящий шаг с палками. Прохож-дение тренировочной дистанции разученными способами пере-движения. Развитие выносливости | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **58** |  | Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвиже-ние по дистанции. Развитие выносли-вости. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору» | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения скользящего шага | Лыжи, палки. |
| **59** |  | Подъём по склону «лесенкой». Развитие координации. Игры на склоне | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **60** |  | Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Развитие координации | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения подъема по склону | Лыжи, палки. |
| **61** |  | Спуски под уклон. Развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **62** |  | Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры | Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Контроль развития выносливости | Лыжи, палки. |
| **63** |  | Скользящий шаг с палками. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Развитие координации. Подвижные игры | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюда-ют правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **64** |  | Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Развитие координации и выносливости | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки. |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **65** |  | Передвижение на лыжах в режиме уме-ренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Развитие выносливости | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки. |
| **66** |  | Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. | Контроль техники выполнения спус-ков и подъемов | Лыжи, палки. |
| **67** |  | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Развитие выносливости | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени прохождения дистанции | Лыжи, палки. |
| **68** |  | Игры на склоне. Развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон» | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **69** |  | Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки. |
| **70** |  | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах | Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **71** |  | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природ-ными и географическими особен-ностями, традициями и обычаями народа | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Подвижные игры (15 часов)** | | | | | |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **72** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения бросков в цель | Малые мячи, обручи |
| **73** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков. |
| **74** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие коорди­национных способностей. Ловля и передача мяча в дви­жении. Игра «Передача мяча в колоннах» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| **75** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **76** |  | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники ведения мяча на месте | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **77** |  | Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **78** |  | Закрепление и совершенство­вание метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Точный рас­чет» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
| **79** |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Волейбольные мячи |
| **80** |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Волейбольные мячи |
| **81** |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Волейбольные мячи |
| **82** |  | Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| **83** |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Подвижные игры и эстафеты на осно-ве спортивных игр | Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки |
| **84** |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных |  | Футбольные мячи, футбольные ворота, |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | Эстафеты | играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | разметочные флажки |
| **85** |  | Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Мячи, свисток |
| **86** |  | Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Мячи, свисток |
| **Плавание (2 часа)** | | | | | |
| **87** |  | Правила гигиены и техники безопас-ности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плаватель-ные упражнения для освоения с вод-ной средой: погружение в воду с от-крытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий (теоретически). | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде |  |
| **88** |  | Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» | Объясняют технику разучиваемых действий (теоретически). | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) активности (1 час)** | | | | | |
| **89** |  | Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физичес-кими упражнениями во время прогулок | Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками. | Контрольное упражнение на развитие физических качеств | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | |
| **90** |  | Совершенствование бега. Бег на дистанции до 60м. Разви­тие | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в |  | Флажки стартовые и разметочные на опоре,. |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | скоростных способно­стей. Подвижная игра «Салки с выручкой» | процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | секундомер |
| **91** |  | Выносливость в беге до 4 ми­нут. Бег на короткие дистан­ции (30м, 60м). Игра «Ко­манда быстроногих» | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль скорости бега на дистанции 30м | Свисток, секундомер, рулетка измерительная. |
| **92** |  | Равномерный медленный бег по слабо-пересеченной мест­ности в режиме уме-ренной интенсивности, чередую­щийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивно­сти, с ускоре­нием. Бег 60м | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Контроль скорости бега на дистанции 60м | Свисток, секундомер. |
| **93** |  | Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяю­щимся направлением движе­ния. Развитие выносливости | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка выносливости в  4-минутном беге | Свисток, секундомер. |
| **94** |  | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Соревнования в беге до 1км | Свисток, секундомер, разметочные флажки. |
| **95** |  | Прыжки с разбега (место отталкива-ния не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препят­ствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | Свисток, прыжковая яма, набивные мячи. |
| **96** |  | Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое ме­сто» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега.  Контрольное упражнение | Прыжковая яма. |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **97** |  | Метаниемалого мяча с места из поло-жения стоя грудью в направлении метания в гори­зонтальную и верти-кальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель» | Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (меткость) | Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка. |
| **98** |  | Метаниемалого мяча с места на даль-ность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстоя­ние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (дальность) | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| **99** |  | Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка |
| **100** |  | Преодоление полосы препятствий и эстафеты | Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  | Кегли, обруч пластиковой детский, флажки стартовые и разметочные с опорой, мяч малый |
| **101** |  | Преодоление полосы препятствий и эстафеты | Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений, технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  | Кегли, обруч пластиковой детский, флажки стартовые и разметочные с опорой, мяч малый |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | |
| **102** |  | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз. | Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |

**Календарно-тематическое планирование, 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **1** |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражне-ниями: организация мест занятий, под-бор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений. | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |  | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | |
| **2** |  | Ходьба обычная, на носках, на пят-ках, в полуприседе, под счет учите-ля, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег, 30м. Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Тест на знание правил ТБ на уроках легкой атлетики | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. |
| **3** |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин). | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Оценка скорости бега (30м) | Свисток |
| **4** |  | Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. |  | Свисток |
| **5** |  | СБУ. Бег на скорость 60м. Эстафеты. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скорости бега (60м) | Свисток |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **6** |  | Прыжок в длину с места. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с места | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| **7** |  | Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | Свисток  Прыжковая яма. Набивные мячи |
| **8** |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.  Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега | Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные. |
| **9** |  | Равномерный бег 6 минут. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди). Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| **10** |  | Метание малого мяча  Равномерный бег 6минут. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель». | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| **11** |  | Равномерный бег 6 минут. Эстафеты с мячом. Игры на развитие силы и координации. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контрольное метательное упражнение (дальность) | Мячи, свисток |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **12** |  | Бег 1000 метров на результат. Подвижная игра «Перестрелка» | Пробегают дистанцию 1000 метров. Соблюдают правила техники безопасности. | Соревнования по бегу на 1000 метров |  |
| **Подвижные и спортивные игры (7 часов)** | | | | | |
| **13** |  | Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток |
| **14** |  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с прыжками. Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации  и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведе-ния подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток |
| **15** |  | Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Вызов номеров»», «Защита укреплений». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Оценка уровня развития скоростно-силовых | Свисток, набивные мячи |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | способностей |  |
| **16** |  | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты» | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисцип-лину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Мячи большие и малые, гимнастические коврики |
| **17** |  | Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»,  «К своим флажкам». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Оценка уровня развития способностей к ориентированию в пространстве | Гимнастические скакалки, свисток |
| **18** |  | Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения | Оценка выполнения прыжковых упражнений. | Гимнастические коврики, свисток |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| **19** |  | Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
| **20** |  | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток |
| **21** |  | Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисцип-лину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Малые мячи, обручи |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **22** |  | Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток, мячи |
| **23** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **24** |  | Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **25** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **26** |  | Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения бросков в щит | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | |
| **27** |  | Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения. | Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. | Оценка качества выполнения комплекса упражнений | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **28** |  | Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физи-ческой готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы | Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. |  | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран. |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | упражнений на развитие силовых способностей. |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| **29** |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещен-ное движение». Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. | Тест на знание правил ТБ на уроках гимнастики | Учебная презентация.  Компьютер, экран, проектор. |
| **30** |  | Перекаты в группировке с последую-щей опорой руками за головой. Кувырок вперед, кувырок в сторону. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот». | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль правильности выполнения организующих упражнений, строевых команд | Свисток, флажки |
| **31** |  | 2-3 кувырка вперед. Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координа-ционных и силовых способностей. | Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения кувырка вперед | Гимнастические маты |
| **32** |  | Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей. | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют хара-ктерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | Гимнастические маты |
| **33** |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня». | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения стойки на лопатках | Гимнастические маты |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **34** |  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев. | Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения гимнастического моста | Гимнастические маты, гимнастическая стенка. |
| **35** |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Контроль техники выполнения акроба-  тической комбинации | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая. |
| **36** |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в игре. |  | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая. |
| **37** |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  | Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| **38** |  | Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых силовых способностей. | Описывают технику выполнения виса на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений | Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **39** |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!». | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражне-ний. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Контроль прыжка со скакалкой | Гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| **40** |  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| **41** |  | Лазание по канату. Комплекс упраж-нений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты». | Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники лазания по канату | Гимнастические маты, канат |
| **42** |  | Опорный прыжок на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля» | Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая скамей-ка, гимнастические маты |
| **43** |  | Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» | Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнасти-ческой скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Гимнастический конь, гимнастическая ска-мейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной |
| **44** |  | Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Резиночка». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Гимнастическое бревно |
| **45** |  | Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Ходьба большими шага-ми по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие ко- | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения упражнений на бревне |  |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | ординации и равновесия. Игра «Точный поворот». |  |  |  |
| **46** |  | Преодоление полосы препятствий (Лазание, перелезание, ходьба по бревну, кувырки и т.д) | Преодолевают полосу препятствий. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры (1 час)** | | | | | |
| **47** |  | Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Мешочки с мягким грузом, гимнастичес-кая палка, свисток |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | |
| **48** |  | Измерение длины и массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона». | Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела. Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки. | Контроль умений измерять показатели физического развития | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор. |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| **49** |  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игры Древней Руси. | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |
| **Лыжные гонки (21 час)** | | | | | |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **50** |  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах. | Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. | Тест на знание ТБ и гигиенических пра-вил при проведении занятий по лыжной подготовке | Учебная презентация, видеоролик |
| **51** |  | Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!». | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки |
| **52** |  | Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире». | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устра-няют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки |
| **53** |  | Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью. | Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстри-руют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки |
| **54** |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. | Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения поворотов на месте | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| **55** |  | Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки |
| **56** |  | Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **57** |  | Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений. | Объясняют технику выполнения двухшажного хода без палок. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения подъемов | Лыжи, палки |
| **58** |  | Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит». | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки |
| **59** |  | Попеременный двухшажный ход.  Лыжные эстафеты. | Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки |
| **60** |  | Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?» | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Лыжи, палки |
| **61** |  | Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота». | Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопас-ности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода | Лыжи, палки |
| **62** |  | Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость. | Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выпол-нения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| **63** |  | Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости. | Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила | Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке | Лыжи, палки, разметочные флажки. |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  |  | техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  |  |
| **64** |  | Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники торможения «плугом» | Лыжи, палки |
| **65** |  | Передвижение ступающим, скользя-щим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль умений варьировать способами передвижения на лыжах | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| **66** |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| **67** |  | Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. | Учет времени прохождения дистанции | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| **68** |  | Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Лыжи, палки |
| **69** |  | Техника лыжного хода по пересечен-ной местности. Прохождение дистанции 2км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. | Учет времени прохождения дистанции. | Лыжи, палки |
| **70** |  | Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. |  | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| **Подвижные и спортивные игры (6 часов)** | | | | | |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **71** |  | Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Свисток, мячи |
| **72** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **73** |  | Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **74** |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| **75** |  | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **76** |  | Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения бросков в щит | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)** | | | | | |
| **77** |  | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. | Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. | Оценка комплекса упражнений для укрепления мышц живота | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **78** |  | Оздоровительные формы занятий. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. | Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Оценка комплекса упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |
| **Плавание (1 час)** | | | | | |
| **79** |  | Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способов плавания (Подводящие упражнения). | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику различных способов плавания. | Тест на знание ТБ и гигиенических пра-вил при проведении занятий в воде | Спасательные жилеты, доска для плавания. |
| **Подвижные и спортивные игры (2 часа)** | | | | | |
| **80** |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодейству-ют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Волейбольные мячи |
| **81** |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодейству-ют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Волейбольные мячи |
| **Легкая атлетика (17 часов)** | | | | | |
| **82** |  | СБУ. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10м. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка координа-ционных способностей (челночный бег 3\*10м) |  |
| **83** |  | Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **84** |  | Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Комплекс упражнений на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| **85** |  | Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Наступление». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Контроль техники выполнения прыжков в высоту | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| **86** |  | Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Контроль техники выполнения броска набивного мяча | Мячи набивные 1кг |
| **87** |  | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. |  | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| **88** |  | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель». | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (меткость) | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| **89** |  | Эстафеты с мячом. Игры на развитие силы и координации. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контрольное метательное упражнение (дальность) | Мячи, свисток |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
| **90** |  | Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. СБУ. Равномерный бег (5мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выпол-нение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упраж-нения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. |  | Свисток |
| **91** |  | СБУ. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. | Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скорости бега (30м) | Свисток |
| **92** |  | Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Оценка скорости бега (60м) | Свисток |
| **93** |  | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Под-вижная игра «Команда быстроногих». | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  | Свисток |
| **94** |  | Кросс до 1км. Упражнения на развитие выносливости. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Соревнования в беге до 1 км | Свисток |
| **95** |  | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 1800, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие | Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |  |
| **96** |  | Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с места | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| **97** |  | Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Оценка выполнения многоскоков | Свисток  Прыжковая яма. Набивные мячи |
| **98** |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега. | Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные. |
| **Подвижные и спортивные игры(3 часа)** | | | | | |
| **99** |  | Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком пристав-ными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| **100** |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения ведения мяча. | Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Контроль** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** |
|  |  | Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». |  |  |  |
| **101** |  | Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодейству-ют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  | Мячи, свисток |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | |
| **102** |  | Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Подвижная игра «Картошка». | Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран. |