

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Покров - Рогульская основная школа

Утверждаю:

Директор школы



Т.А. Соколова

Приказ № 63 от 01.09.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1, 4класс

Автор: Яковлева Т.Г.

учитель физической культуры

МБОУ Покров-Рогульской ОШ

Покров 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания. Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 3 августа 2018 года).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 года № 373 с изменениями от 18.12.2012 № 1060);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Покров – Рогульская ОШ
4. Примерная программа по физической культуре НОО. «Стандарты второго поколения»
5. Программа «Физическая культура» В.И.Ляха для 1-4 классов общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2021).
6. Учебный план МБОУ Покров - Рогульская СШ 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы.

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы:

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

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и

воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; **коммуникативные УУД:**
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; **регулятивные УУД:**
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- определять способы плавания кроль на груди или кроль на спине;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт;

стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Подводящие упражнения на суше для освоения видов плавания кролем на груди; кролем на спине.

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

Тематическое планирование 1класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание
Знания о физической культуре (2 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения
Физическое совершенствование (92 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки
<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура (71 ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий
Гимнастика с основами акробатики	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки Акробатические упражнения:

	<p>подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>
Лыжная подготовка	<p>Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>
Лёгкая атлетика	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>

Тематическое планирование 4класс

Знания о физической культуре (2 ч)	<p>Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России</p>
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	<p>Физическая подготовка</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время</p>

	самостоятельных занятий физической культурой
Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры
<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура(69 ч)</i> Гимнастика с основами акробатики	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом
Плавательная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в плавании кролем на груди Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры

	<p>общефизической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>

Поурочно - тематическое планирование 1 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
1 четверть				
Знания о физической культуре (1 час)				
1		Урок – путешествие. Понятие о физической культуре.	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, по 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.
Легкая атлетика (9 часов)				
2		Урок – игра. Беговая подготовка. Ходьба и бег.	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. Подвижная игра «Салки на марше».	Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
3		Урок – игра. Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».	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 беге для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.
4		Урок – соревнование. Беговая подготовка. Бег с ускорением.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные 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.
5		Урок – игра. Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	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.
6		Урок – игра. Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
7		Урок – соревнование. Прыжковая подготовка. Прыжки с продвижением.	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
8		Урок – игра. Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание.	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту 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.
9		Урок – игра. Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	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 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.
10		Урок – игра. Броски большого мяча.	Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Подвижные и спортивные игры (6 часов)				
11		Урок – игра. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	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.
12		Урок – игра. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	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.
13		Урок – игра. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «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 двигательные действия. 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.
14		Урок – игра. Подвижные игры	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	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 двигательные действия. 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
		на материале легкой атлетики.	скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных действий. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают 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.
15		Урок – игра. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	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 при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных действий. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают 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.
16		Урок – игра. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	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 при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных действий. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают 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.
Гимнастика (9 часов)				
17		Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы	Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. 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 стой!», «Равняйся!», «Стой!».
18		Организующие команды и приемы	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.
19		Акробатика. Упоры, седы.	Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
20		Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
21		Акробатика. Перекаты.	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.
22		Акробатика. Кувырок вперед.	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 при выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
23		Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки при выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
24		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
25		Акробатика. Гимнастический мост.	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.
Подвижные и спортивные игры (1 час)				
26		Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.
Способы физкультурной деятельности (1 час)				
27		Составление режима дня.	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 и оценивают его по своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!»
II четверть				
Знания о физической культуре (1 час)				
28		Представление о физических упражнениях.	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 их воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)				
29		Снарядная гимнастика.	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в вися стоя и лежа; в вися 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.
30		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися 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.
31		Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. 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 выполнения, выявляют ошибки.
32		Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. 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.
33		Прикладная гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. 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.
34		Прикладная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке и канату.	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 при выполнении упражнений.
35		Прикладная гимнастика. Перелезания	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.
36		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и перелезания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
		Преодоление полосы препятствий.	переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Соблюдают правила техники безопасности.
37		Прикладная гимнастика.	Гимнастические комбинации. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций.
38		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их частей. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
39		Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения 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.
40		Прикладная гимнастика.	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.
41		Прикладная гимнастика.	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
42		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.
43		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.
44		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
45		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 при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
46		Подвижные игры на основе баскетбола.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
47		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, 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 при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
48		Подвижные игры на основе баскетбола.	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.

III четверть

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

49		Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями 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 физическими качествами и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.
----	--	--	--	---

Лыжные гонки (21 час)

50		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требования безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.
51		Организуемые команды. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Организуемые 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 по лыжной подготовке.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
52		Передвижение на лыжах ступающим шагом.	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.
53		Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на 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.
54		Технические действия на лыжах. Повороты на лыжах.	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 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.
55		Передвижение на лыжах. Повороты.	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.
56		Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатится?»	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.
57		Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.
58		Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение 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.
59		Технические действия на лыжах. Подъемы на лыжах.	Подъем 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.
60		Технические действия на лыжах. Подъемы и спуски на лыжах.	Подъем 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.
61		Технические действия на лыжах.	Спуски под уклон. 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
		действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
62		Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков и подъёмов. 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.
63		Технические действия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков, подъёмов, 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.
64		Передвижение на лыжах.	Спуски и подъёмы под уклон. Прохождение 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.
65		Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.
66		Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы.	Спуски и подъёмы 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.
67		Передвижение на лыжах разными способами.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжных ходов. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.
68		Передвижение на лыжах.	Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
69		Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжных ходов. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.
70		Передвижение на лыжах.	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.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
71		Подвижные игры	Эстафеты в передвижениях на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
		на материале лыжной подготовки.	Упражнения на выносливость и координацию.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
72		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
73		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
Знания о физической культуре (1 час)				
74		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняли первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные названия видов соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по физической культуре.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
75		Оздоровительные формы занятий.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	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 оздоровительных формах занятий.
IV четверть				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
76		Народные подвижные игры.	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, правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, выполняют их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.
Плавание (5 часов)				
77		Подводящие упражнения на суше.	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.
78		Технические действия на суше. Подводящие	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные подводящие упражнения на суше. Упражнения на	Объясняют технику разучиваемых действий на суше.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
		упражнения.	дыхание.	
79		Технические действия на суше. Подводящие упражнения.	Упражнения на суше. Знакомство с плавательными упражнениями: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», разучивание их на суше. Дыхательные упражнения.	Объясняют технику разучиваемых действий. Выполняют подводящие упражнения. Повторяют правила поведения в воде.
80		Технические действия на суше. Подводящие упражнения.	Упражнения на суше. Знакомство с плавательными упражнениями: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», разучивание их на суше. Дыхательные упражнения.	Объясняют технику разучиваемых действий. Выполняют подводящие упражнения. Повторяют правила поведения в воде.
81		Игры на воде. Правила проведения игр.	Знакомство с видами игр на воде. Правила проведения игр	Знакомятся с видами игр на воде. Повторяют правила поведения на воде.
Легкая атлетика (9 часов)				
82		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.	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 беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
83		Беговая подготовка. Челночный бег.	Челночный бег 3*5м. 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 беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
84		Беговая подготовка. Бег на выносливость	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 координации при выполнении упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
85		Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной местности.	Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
86		Беговая подготовка. Бег по слабо пересеченной местности.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
87		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
				прыжковых упражнений.
88		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	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.
89		Метание малого мяча.	Метание малого 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.
90		Метание малого мяча.	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.
Подвижные и спортивные игры (8 часов)				
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 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, ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
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 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, ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
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 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.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают 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.
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 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 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.
95		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча.	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 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.
96		Подвижные игры на основе футбола.	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 спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
97		Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	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.
98		Подвижные игры на основе спортивных, народных игр	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.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)				
99		Оздоровительные формы занятий.	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Обобщают роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.

4 класс

I четверть

Знания о физической культуре (1 час)

1		Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах. ПТБ на уроках легкой атлетики.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма (ушибы, ссадины, потеря крови, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры и делают выводы о ведении здорового образа жизни.
---	--	---	---	---

Легкая атлетика (10 часов)

2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкой атлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкой атлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
4		КФП (контроль физической подготовленности)	Подтягивания. Метания. Бег.	Выполняют контрольные нормативы. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
5		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции 30 - 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м,	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.

			ходьба – 70м).	
6		Беговая подготовка. Бег 60м. Встречная эстафета.	Бег 60м. Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
7		Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты.	Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Многократные 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.
8		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	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.
9		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	Описывают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют 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.
10		Броски большого мяча. Метание мяча 150гр.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
11		Броски большого мяча. Метание мяча 150гр. на дальность. Броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.
Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	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

				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.
13		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «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 условий и двигательных возможностей. 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.
14		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».	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 возможностей. 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.
15		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты».	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 возможностей. 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.
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «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 возможностей. 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.
17		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры, включающие прыжковые упражнения. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	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 возможностей.

				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.
18		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	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 возможностей. 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.
Гимнастика с основами акробатики (5 часов)				
19		Движения и передвижения строем.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
20		Движения и передвижения строем.	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Работают точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.
21		Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	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.
22		Акробатика. Кувырок назад.	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырок. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
23		Акробатика. Стойка на лопатках.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	Демонстрируют технику кувырок и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки при выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
24		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка».	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.

25		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	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 адекватные решения 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.
26		Подвижные игры на материале акробатики.	Игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веровочка под ногами».	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 адекватные решения 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

27		Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации.	Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели и самостоятельно их выполняют. Соблюдают правила техники безопасности.
----	--	---	--	--

II четверть

Знания о физической культуре (1 час)

28		Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка.	Общее представление о физической подготовке. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Определяют и кратко характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Учатся правильно оценивать самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.
----	--	---	---	---

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

29		Акробатика. Гимнастический мост. ИТБ на уроках гимнастики.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.
30		Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.
31		Акробатические комбинации.	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до	Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных занятий.

			упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»	игровой деятельности.
32		Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.
33		Снарядная гимнастика.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
34		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35		Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36		Снарядная гимнастика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения висящего виса. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.
37		Гимнастическая комбинация.	Гимнастическая комбинация: из висящего виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
38		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.
39		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату.	Осваивают технику лазания и перелезания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.

		гимнастика.	канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей.	ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
40		Прикладная гимнастика.	Перелезание через бревно. Перелезание через препятствия. Упражнения на развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику перелезания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
41		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок на коня. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.
44		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники безопасности.
45		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Подвижные и спортивные игры (2 часа)				
46		Подвижные игры на материале гимнастики.	Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Игры на развитие гибкости, координации. Игра «Веровочка под ногами».	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 возможностей. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту реакции и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

47		Подвижные игры на материале гимнастики.	Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей».	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 возможностей. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают 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.
----	--	---	---	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

48		Игры и развлечения в зимнее время года	Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время игр.
----	--	--	--	--

III четверть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

49		Измерение частоты сердечных сокращений	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Два Мороза».	Измеряют пальпаторно частоту сердечных сокращений до и после выполнения комплексов физических общеразвивающих упражнений. Осваивают умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
----	--	--	--	--

Лыжные гонки (21 час)

50		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мази, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают технику безопасности.
52		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
53		Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с поворотами.	Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила техники безопасности.

			ускорением.	подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
54		Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.	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.
55		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
56		Технические действия на лыжах. Подъемы.	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.	Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности.
57		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения спуска. 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.
58		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.
59		Лыжная подготовка. Соревнования.	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику выполнения спуска. 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.
60		Технические действия на лыжах. Торможения. Эстафеты.	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5км со средней скоростью.	Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
62		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
63		Лыжная подготовка.	Лыжные эстафеты с этапом до 150м различными способами передвижений.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.

		Передвижение на лыжах.	Упражнения на развитие выносливости.	выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.
64		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1,5 км.	Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
68		Лыжная подготовка. Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжных гонок. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.
69		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 2,5км. Подвижная игра на развитие координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжных гонок. Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
70		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжных гонок. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.
Подвижные и спортивные игры (6 часов)				
71		Подвижные игры на основе баскетбола	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «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 возможностей. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
72		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	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.

73		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время подвижных игр.
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызовы по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время подвижных игр.
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель (корзину). Техничко-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Техничко-тактические взаимодействия игроков. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

77		Профилактика утомления.	Роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Комплексы упражнений, направленных на профилактику утомления.	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности.
----	--	-------------------------	--	---

Знания о физической культуре (1 час)

78		Развитие физической культуры в России VII - XIXвв	Развитие физической культуры в России VII - XIXвв. Упражнения с элементами народных игр народов России.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают истоки физической культуры с традициями и обычаями народа. Выполняют упражнения с элементами народных игр. Соблюдают правила техники безопасности.
----	--	---	---	---

IV четверть

Плавание (6 часов)

79		Подводящие упражнения на суше.	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Их назначение. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют назначение и технику выполнения изучаемых действий в воде. Повторяют правила поведения в воде.
----	--	--------------------------------	---	---

80		Плавание. Подводящие упражнения на суше.	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Знакомство с плавательными упражнениями: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Техника скольжения на груди, спине.	Знакомятся с плавательными упражнениями. Выполняют подводящие упражнения
81		Подводящие упражнения на суше.	Подводящие упражнения на суше для работы рук и ног при способе плавания «кроль на груди».	Выполняют подводящие упражнения на суше.
82		Подводящие упражнения на суше.	Подводящие упражнения на суше для работы рук и ног при способе плавания «кроль на груди».	Выполняют подводящие упражнения на суше.
83		Игры на воде. Правила проведения.	Игры на воде.	Знакомятся с правилами проведения игр на воде. Повторяют правила техники без
84		Игры на воде. Правила проведения.	Игры на воде.	Знакомятся с правилами проведения игр на воде. Повторяют правила техники без
Подвижные и спортивные игры (6 часов)				
85		Подвижные игры на основе волейбола.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении п игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигатель действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстрот ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
86		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
87		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Владение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Описывают упрощенные правила игры в волейболе. Овладевают элементарными тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
88		Подвижные игры на основе волейбола	Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в мини-волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления движения. Подвижная игра «Не упусти	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.

			мяч», «Не пропусти».	
90		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в футбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и в выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и техники безопасности во время подвижных игр.
Легкая атлетика (11 часов)				
91		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	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. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают техники безопасности при выполнении упражнений.
92		Беговая подготовка. Равномерный бег.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4 препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.
93		Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
94		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
95		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
96		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».	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.

				прыжковых упражнений.
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	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.
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	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.
100		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. 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. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
101		КФП	Подтягивание. Метание мяча. Бег.	

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

102		Оздоровительные формы занятий	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Выполняют комплексы упражнений на развитие отдельных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности.
-----	--	-------------------------------	--	---

Критерии оценивания метапредметных и предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с примерными программами общего образования в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

Критерии оценивания (качественные и количественные) этих результатов определяют оценку учащегося.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физического совершенствования, включенными в обязательный минимум содержания образования (ФГОС).

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных, общей выносливости, активной гибкости, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

1. Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, корректность применения к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура»

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»*
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал

* Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

Система оценивания способов физкультурной деятельности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий

1. Физическое совершенствование

Техника владения двигательными умениями и навыками

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

Система оценивания владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется уверенно, слитно, свободно	Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Физическое упражнение выполняется всвоей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Физическое упражнение не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;

- значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия.

Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 4

Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,4	9,9	9,5	8,7
	или бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,3	6,1	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,10	5,50	5,00	6,30	6,20	5,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	11	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	22	5	7	13

