

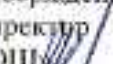


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11» июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г.
---	--	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень начального общего образования**

Срок реализации: 4 года

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Яблоновская СОШ» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Вентана-Граф, 2016);

Физическая культура. 1-4 классы. - М.: Вентана-Граф, 2016 (стандарты второго поколения), с учетом меж предметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса.

Предметная линия учебников Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, С.С.Петрова 1-4 классы - М.: Вентана-Граф, 2016.

### **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 6 октября 2009 года № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- ✓ формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

## Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений, дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первые представления об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп, ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают что такое гимнастика, где появилась и почему так названа, что такое осанка методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима. Рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, историю появления мяча, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, правила обгона на лыжне; о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств вести дневник самоконтроля; объяснять что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, правила спортивной игры волейбол, баскетбол, футбол.

К концу учебного года обучающиеся научатся выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры( в том числе на уроках лыжной подготовки), рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, историю появления мяча, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка вести дневник самоконтроля; рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; пер в одну, две и три шеренги выполнять повороты направо и налево; кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку в движении и на

месте, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа; выполнять висы и упоры; выполнять наклон вперёд из положения стоя, сидя; подъём туловища за 30 сек на скорость; отжимания. Подтягиваться из виса лёжа - девочки, из виса – мальчики. Выполнять: группировку, различные перекаты, кувырок вперёд с места и с разбега, назад; стойку на лопатках, согнув ноги и прямые; стойка на голове, руках, мост. Напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять опорный прыжок. Лазать и перелазать по гимнастической скамейке и перелезать; прыжки со скакалкой, через скакалку; выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине; прыгать на скакалке и через скакалку; проходить станции круговой тренировки; разминаться с мешочками, скакалками, обручами, гимнастической палкой; выполнять упражнения на гибкость, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них; прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, на гимнастической скамейке; выполнять вращение обруча;

**Легкая атлетика.** Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м и 60м , на время; выполнять челночный бег 3х10м, на время; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; техники прыжка в длину с места и разбега; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега перешагиванием; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из- за головы, из положения сидя; преодолевать полосу препятствий; пробегать 1 км, на время; передавать эстафетную палочку.

**Лыжная подготовка.** Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без , попеременным и одновременным двухшажным ходом; попеременным и одновременным одношажным ходом; повороты переступанием как с палками так и без, повороты прыжком; обгонять друг друга, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» с лыжными палками и без них, «лесенкой», спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них, и в низкой стойке; торможение падением плугом; проходить дистанцию 1,5-2 км; передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»; играть в подвижные игры «Накаты», «Подними предмет»

**«Подвижные игры и спортивные игры».** Обучающиеся научатся играть в подвижные игры и закрепят их: «К своим флажкам» «Два мороза», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Курица и коршун», «Космонавты», «Догони свою пару», «Третий лишний», «Караси и щуки», «Вызов номеров», «Воробьи – вороны», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Лягушка», «Салка на одной ноге», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка», «Совушка», «Салки с домиками» «Встречные эстафеты» «Парашютисты», «Заяц без логова», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Невод», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Прыжки по полосам», Бросай далеко, собирай быстрее». Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в парах на месте, в движении; броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча на месте (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); совершенствовать полученные навыки в играх: «Бросай поймай», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Перестрелка», эстафеты с мячом, «Гонки мяча по кругу», «Передал- садись», «Ловишка», «Снайпер», «Хвостики», «Пионербол». Научатся давать пас ногами и руками, низом, верхом; выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, ведение мяча руками, ногами; вводить мяч из-за боковой. Выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять упражнения в стойке баскетболиста, ведению мяча на месте и в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Собачки», «Собачки ногами», Бросай далеко, собирай быстрее». Играть в спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис) по упрощённым правилам.

**«Плавание».**

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- историю развития отечественного плавания;
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде; за время обучения сформируют:
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувствовзаимопомощи.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
			<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>На каждом уроке</b>				
<b>2</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>19</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Плавание</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Ценностные ориентиры

1- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая

старшим;

2- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

3- знать и любить свою Родину – свой родной дом, улицу, село, страну;

4- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

5- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

6- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

7- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

8- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

9- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.



## Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
Легкая атлетика		7				
1	Урок- знакомство. <i>ТБ по правилам поведения на спортивной площадке во время выполнения легкоатлетических упражнений.</i> Стартовая контрольная работа по основам знаний по физической культуре.	1			Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения	5 6 7 8 10
2	Урок – экскурсия. Обучение элементам строя – построение в колонну и шеренгу. Ознакомление с обычной ходьбой; под счет учителя; на носках, на пятках. Выполнение обычного бега. Знакомство с техникой челночного бега. <i>Понятия: короткая дистанция.</i> Разучивание подвижных игр: «К свои флажкам», «Караси и щуки». Эстафета «Вызов номеров». Тестирование бег 30м.	1				
3	Урок – тестирование Разучивание строевых упражнений – поворотов. Ознакомление с прыжки на одной ноге, на двух на месте. <i>Название прыжкового инвентаря.</i> Выполнение прыжков с продвижением	1				

	вперед, техники прыжка в длину с места. Тестирование челночного бега. Подвижные игр «Салка на одной ноге», «Лягушка».				беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
4	Урок - путешествие. Выполнение упражнений в движении. Совершенствование строевых упражнений -поворотов. Повторение прыжков на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90*, прыжков с продвижением вперед. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Эстафета «Вызов номеров». Подвижные игры «Заяц без логова», «Два мороза» Тестирование: прыжок в длину с места.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
5	Урок- тестирование. Выполнение общеразвивающих упражнений . Обучение техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания . Название метательных снарядов Тестирование подъём туловища за 30 сек. Подвижная игра « К своим флажкам».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
6	Урок – экскурсия. Совершенствование строевых упражнений. Повторение общеразвивающих упражнений , техники метания малого мяча из положения стоя	1			Включают прыжковые упражнения в различные формы	

	грудью в направлении метания на заданное расстояние. Ознакомление с техникой броска набивного мяча (0.5 кг) двумя руками вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания и броска набивного мяча на дальность. <i>Возникновение первых соревнований</i> . Эстафета «Смена сторон». Подвижная игра « Кто дальше бросит».				занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают
7	Урок - тестирование. Совершенствование строевых упражнений и общеразвивающих упражнений . <i>Понятия: разновидности бега</i> Тестирование бега 1000м. Игры: «К своим флажкам». Эстафета «Смена сторон».	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
<b>Подвижные игры</b>		8			
8	Урок- знакомство. <i>Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по подвижным играм.</i> Совершенствование	1			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

	общеразвивающих упражнений. Повторение правил игр «Два мороза», «Третий лишний», «Караси и щуки»				<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
9	Урок-игра. Совершенствование общеразвивающих упражнений. <i>Правила игры, инвентарь, оборудование.</i> Игры: «Два мороза», «Охотники и утки», «Догони свою пару»	1				
10	Урок – игра. Совершенствование общеразвивающих упражнений и подвижных игр. <i>Правила игры, инвентарь, оборудование:</i> «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» . Тестирование – подтягивание.	1				
11	Урок – путешествие. Выполнение упражнений в движении. <i>Физические упражнения для укрепления здоровья</i> Совершенствование подвижных игр: «Зайцы в огороде », «Парашютисты», Эстафета «Вызов номеров».	1				
12	Урок – игра. Повторение упражнений в движении. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча; с подвижными играми «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу», <i>Правила игры, инвентарь, оборудование.</i>	1				

	<b>Плавание</b>	12				
13	Организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).	1				
14	Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).	1				
15	Разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и.п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	1				

Будут знать правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;  
 - базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;  
 - историю развития отечественного плавания;  
 - базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;  
 - о методах и способах спасения людей на воде;  
 за время обучения сформируют:  
 - устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;  
 - воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи

5  
6  
7  
8  
10

16	Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.	1				
17	Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении	1				
18	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания)	1				
19	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта	1				

	дыхания)					
20	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта)	1				
21	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	1				
22	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем	1				
23	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных	1				

	гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем					
24	Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами					
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		10				
25	<i>Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Совершенствование основной стойки, строевых перестроений - в колонну по одному и в шеренгу, в круг, положения «группировка». Подвижные игры: «Светофор», «Зеркало». Совершенствование основной стойки, строевых перестроений - в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Обучение кувырка вперед. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Игра «Займи своё место», «Исправь осанку».</i>	1			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений	5 6 7 8 10



26	Совершенствование основной стойки, строевых перестроений - в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Обучение кувырка вперед. <i>Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков</i> ». Игра «Займи своё место», «Исправь осанку». Урок - игра. Совершенствование приобретённых навыков в игровых заданиях. Подвижные игры: «Змейка», «По мостику», «Не урони мешочек»	1			с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
27	Повторение команды «Шагом марш», «Налево в обход шагом марш». Совершенствование ОРУ с предметами. Выполнение техники перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. <i>Название гимнастических снарядов</i> . Эстафеты с лазанием и перелезанием .	1			Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
28	Урок– тестирование. Развитие физических качеств. Тестирование наклона вперёд, стоя Эстафеты с лазанием и перелезанием.	1			Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
29	Выполнение комплекса УГГ, подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке. Обучение упражнениям в висе стоя и лёжа. <i>Название гимнастических снарядов</i> . Подвижные игры: «Змейка»,	1			Оказывают помощь сверстникам	

	«Ниточка и иголочка». Эстафеты с преодолением препятствий.				в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	
30	Урок – игра. Совершенствование приобретённых умений и навыков в игровой форме. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры «Змейка», «Ниточка и иголочка».	1			Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
31	Выполнение ОРУ с предметами. Совершенствование упражнений в висе стоя и лёжа. Выполнение упражнений в висе к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, прыжков через скакалку. Подвижные игры: «Змейка», «Ниточка и иголочка». Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.	
32	Урок – тестирование. Развитие физических качеств. Тестирование подтягивание. Эстафеты с преодолением препятствий	1			Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
33	Совершенствование ОРУ с предметами, подтягивания в висе лёжа согнувшись, прыжков через скакалку. Подвижные игры: «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Пробеги под скакалкой»	1			Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила	
34	Урок – тестирование. Развитие физических качеств. Тестирование прыжков через скакалку Эстафеты с преодолением	1				

	препятствий				<p>безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила</p>	
--	-------------	--	--	--	--	--

					безопасности.	
<b>Подвижные игры</b>		2				
35	Инструктаж по ТБ Урок – тестирование. Совершенствование упражнений с предметами. Тестирование наклона вперёд, сидя Совершенствование техники ловли и передач мяча в играх и эстафетах. «Мяч водящему», «Попади в обруч». Выполнение ОРУ в движении. Ознакомление с техникой перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры, инвентарь, оборудование. Эстафеты с предметами.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.	5 6 7 8 10
36	Что такое гимнастика? Ознакомление с основной стойкой. Выполнение строевых перестроений - в колонну по одному и в шеренгу, в круг .Обучение положения «группировка». Подвижные игры: «Светофор», «Зеркало».	1				
<b>Лыжная подготовка</b>		6				
37	Инструктаж по ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Урок – игра. Совершенствование техники лыжных ходов в игровой форме. Подвижные игры: «Догони	1			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	5 6 7 8

	свою пару», «Пройди ворота», Эстафеты.				<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	10
38	Повторение переноски лыж под рукой. Совершенствование скользящего шага. Разучивание поворотов переступанием на лыжах без палок. Подвижные игры: «Лыжный поезд», «Пятнашки на снегу», эстафеты Урок – игра. Совершенствование техники лыжных ходов и поворотов в игровой форме. Подвижные игры: «Салки на снегу», «Пройди ворота», Эстафеты.	1				
39	Разучивание переноски лыж под рукой с палками, техники ступающего шага с палками. Совершенствование поворотов переступанием на лыжах. Подвижные игры: «Лыжный поезд», «Метко в цель», эстафеты	1				
40	Урок – игра. Совершенствование техники лыжных ходов и поворотов в игровой форме. Подвижные игры: «Салки на снегу», «Пройди ворота», Эстафеты.	1				
41	Закрепление техники подъёма «полуёлочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок. Разучивание техники торможения падением, прохождение скользящим шагом на лыжах «змейкой»	1				

	Подвижные игры: «Лыжный поезд», «Салки на лыжах», эстафеты					
42	Урок – соревнования. Совершенствование техники лыжных ходов , спусков и подъёмов при прохождении дистанции 1 км Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Догони свою пару»	1				
<b>Подвижные игры</b>		9				
43	<i>Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Совершенствование ОРУ в движении, техники перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Выполнение ходьбы, бега с игровыми заданиями (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Эстафеты с предметами</i>	1			<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками</p> <p>Описывают технику игровых</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>10</p>

44	<p>Урок-игра. Совершенствование ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.</p> <p>Инвентарь и оборудование. Повторение ОРУ с предметами. Закрепление техники ловля, передачи, ведения на месте в парах. Подвижные игры: «Передал -садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»</p>	1			<p>действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
45	<p>Урок-игра. Совершенствование ОРУ с предметами. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч соседу», «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.</p>	1			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
46	<p>Совершенствование ОРУ с предметами. Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча в движении, на месте. Подвижные игры: «Передал -садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»</p>	1			<p>Используют действия данных подвижных игр для развития</p>	

47	<p>Урок-игра. Совершенствование ОРУ с предметами, приобретенных навыков в игровой форме «Мяч соседу», «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование ОРУ с предметами, техники ловли, передачи и ведения мяча в движении, на месте. Подвижные игры: «Передал -садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»</p>	1			<p>координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	
48	Урок-игра. ОРУ с предметами. Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», эстафеты	1				
49	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.</i> Совершенствование ОРУ в движении, ходьбы, бега с игровыми заданиями (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Выполнение техники передачи мяча. Эстафеты с мячом. <i>Правила игры, инвентарь, оборудование.</i> Подвижные игры: «Мяч капитану», «Передал - садись».	1				
50	Урок – тестирование. Совершенствование ОРУ в движении, техники перемещений ходьбы, бега с игровыми заданиями (сесть на	1				



	пол, встать, подпрыгнуть и др.). Тестирование подъёма туловища. Эстафеты с мячом. Правила и организация игры Подвижные игры: «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».					
51	<p>Совершенствование ОРУ в движении, техники передачи мяча. Закрепление техники подбрасывания мяча над собой и ловля. Эстафеты с мячом. «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Урок – тестирование. Совершенствование ОРУ в движении, техники передачи мяча, подбрасывания мяча над собой и ловля в игровой форме. Тестирование подтягивания. Эстафеты с мячом. «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу».</p>	1				

<b>Легкая атлетика</b>		12				
52	<p><i>Инструктаж по ТБ о правилах поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Совершенствование ОРУ в движении, техники прыжков на одной, двух ногах с продвижением, прыжка в длину с места. Название инвентаря для прыжков Эстафеты: «Кто дальше прыгнет», «Третий лишний». Урок – тестирование. Совершенствование ОРУ в движении в игровой форме. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры: «Воробьи- вороны», «Заяц без логова».</i></p>	1			<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное</p>	5 6 7 8 10
53	<p>Понятие – темп и ритм. Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, техники челночного бега. <i>Влияние темпа и ритма на выполнение упражнений. Игры «Заяц без логова». «Охотники и утки». Эстафета «Смена мест».</i></p>	1				
54	<p>Урок - тестирование. Развитие физических качеств. Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Тестирование челночного бега. Подвижные игры:</p>	1				

	«Пятнашки», «Догони свою пару»				выполнение беговых упражнений.	
55	Совершенствование ОРУ в движении. Ознакомление с техникой метания мяча на заданное расстояние. Тестирование бега 30м. <i>Понятие – темп и ритм.</i> Подвижные игры «Воробьи - вороны». «Караси и щуки». Эстафета «Вызов номеров». Урок– тестирование. Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Развитие физических качеств. Тестирование наклона вперёд. Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1			Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
56	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.</i> Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи- вороны»	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
57	Урок-тестирование . Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Тестирование подтягивание. Подвижные игры: « Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1			Применяют прыжковые упражнения для развития	

58	<p>Совершенствование ОРУ в движении, бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; по размеченным участкам, челночный бег 3х5,3х10м, прыжка с места. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. <i>Понятие - бег на выносливость</i> .</p> <p>Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто выше прыгнет», «Прыжки по полоскам»</p>	1			<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
59	<p>Урок – тестирование. Совершенствование ОРУ в движении, техники прыжка в высоту с прямого разбега в игровой форме. Тестирование прыжка с места . Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи-вороны».</p>	1			<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
60	<p>Совершенствование ОРУ в движении, бега по размеченным участкам дорожки, равномерного медленного бега. Повторение техники метания мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты «Смена мест», «Кто дальше бросит».</p>	1				
61	<p>Урок-соревнование. Совершенствование ОРУ в движении, техники прыжка в высоту с игровыми заданиями. Тестирование наклона вперёд, сидя Подвижные игры: «Лисы и курицы», «Кто выше прыгнет».</p>	1				

62	Совершенствование ОРУ в движении, равномерного медленного бега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Закрепление техники прыжка с разбега. Подвижные игры и эстафеты «Смена мест», «Кто дальше бросит», «Прыжки по полоскам».	1			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
63	Урок-тестирование. Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Тестирование бега 1000м. Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», «Вызов номеров».	1				
64	Урок – экскурсия. Выполнение упражнений с мячами . Закрепление техники ловли и передачи мяча; <i>Режим дня</i> Совершенствование игр: «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	1				
65	Урок – путешествие. Выполнение упражнений с мячами .Совершенствование техники ловли и передачи мяча; <i>Личная гигиена</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Подвижная цель», эстафеты мячами. Личная гигиена	1				

66	Урок - игра . Выполнение упражнений с мячами . Совершенствование техники ловли и передачи мяча с игровыми заданиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Подвижная цель», эстафеты мячами.	1				
----	---	---	--	--	--	--

## 2класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
Легкая атлетика		9				
1	Инструктаж по ТБ на открытых площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Стартовая контрольная работа	1			Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в	5 6 7 8 10
2	Понятия: короткая дистанция. Повторение строевых упражнений и команд, в 1 классе. Обучение сочетанию различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Совершенствование бега с ускорением 10-20	1				

	м <i>Понятие - бег на скорость.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки».				ходьбе.	
3	Повторение техники обычного бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, челночного бега. Выполнение прыжков на одной ноге, на двух на месте, прыжков с продвижением вперед. <b>Тестирование бега 30м.</b> <i>Понятие - бег на скорость.</i> Подвижные игры «Невод», «Салка на одной ноге», «Лягушки».	1			Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	
4	Выполнение ОРУ в движение. Закрепление техники обычного бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, челночного бега. Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 180*, с продвижением вперед.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
5	Обучение бегу с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м; Повторение прыжка в длину с места. <b>Тестирование бег 3*10м.</b> <i>Строение тела</i> Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома». <b>Тестирование прыжка в длину с места</b>	1			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития силы.	

6	Повторение ОРУ в движении. Совершенствование бега с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м; Название метательных снарядов Обучение техники броска набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направление метания, метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. <i>Строение тела</i> . Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «К своим флажкам».	1			Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые качества.	
7	Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Повторение техники броска набивного мяча на дальность. <i>Режим дня</i> . Подвижная игра «Кто дальше бросит». «Метко в цель». Круговая эстафета. <b>Тестирование подъём туловища за 30сек</b>	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
8	Совершенствование ОРУ в движении. Обучение бегу с преодолением препятствий (мячи, палки). <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечения)</i> . Игры: «Салки с домом», «Два мороза», «Караси и	1			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	



	щуки» Эстафеты.					
9	Совершенствование ОРУ в движении. Обучение техники бега с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Закрепление бега с преодолением 1препятствий. <i>Личная гигиена.</i> Подвижные игры: «К своим флажкам», «Салки с домом». Эстафеты. <b>Тестирование бега 1000м.</b>	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
<b>Подвижные игры</b>		6				
10	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм.</i> Выполнение ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Третий лишний», «Караси и щуки»	1			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	5 6 7 8
11	Повторение ОРУ с предметами. <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</i> Подвижные игры: «Два мороза», «День ночь», «Пятнашки»	1			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	10
12	Совершенствование ОРУ с предметами. <b>Тестирование подтягивание.</b> <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</i> Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам»	1			Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со	

13	Совершенствование ОРУ с предметами. <i>Мозг и нервная система. Тестирование наклона вперёд, сидя.</i> Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. <b>Тестирование подъёма туловища.</b>	1			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
14	Совершенствование ОРУ с предметами. <i>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств); скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</i> Игры: «Лягушки», «Парашютисты», «Лисы и куры», эстафеты.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
15	ОРУ с предметами. <i>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</i> Игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «Метко в цель»	1				
<b>Плавание</b>		12				
16	Ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).	1				5 6 7 8 10

17	Разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами	1			Будут знать правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;  - базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
18	Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы	1			- историю развития отечественного плавания;
19	Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении	1			- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;  - о методах и способах спасения людей на воде;
20	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении,	1			за время обучения сформируют: - устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

	дышать в воде (два варианта дыхания)				- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи	
21	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания)	1				
22	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта)	1				
23	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	1				
24	Разучивание спада в воду с низкого бортика	1				

	из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Урок 9					
25	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем	1				
26	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем	1				
27	Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами	1				

	кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами					
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	14				
28	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Ознакомление с комплексом УГГ, основной стойки. Повторение строевых упражнений - смыкания размыкания приставными шагами. Обучение ходьбе по рейке гимнастической скамейки, стойки на двух и одной ноге с (закрытыми глазами); стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах. Подвижные игры : «Сохрани равновесие», «Шатун».	1			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения техники безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	5 6 7 8 10
29	<i>Оказание первой помощи при травмах.</i> Повторение комплекса УГГ, основной стойки. Ознакомление со строевыми перестроениями - построения в колонну по одному , в шеренгу, в круг. Закрепление ходьбе по рейке гимнастической скамейке, стойки на двух и одной ноге с (закрытыми глазами); стойка на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах. Обучение перешагиванию	1			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
30	Выполнение строевых упражнений - размыкание, руки в стороны. Выполнение	1				

	ОРУ с предметами. Совершенствование ходьбы по рейке гимнастической скамейке. Закрепление перешагиванию через набивные мячи. Обучение поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. <i>Название снарядов и гимнастических элементов.</i> Подвижные игры: «Пронеси мешочек», «Шатун». «Гимнастические эстафеты»				Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
31	<i>Название снарядов и гимнастических элементов.</i> Повторение ОРУ с предметами. Закрепление перестроения из одной шеренги в две. Выполнение перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Закрепление поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке. Обучение перешагиванию через набивные мячи <i>Название снарядов и гимнастических элементов</i> Подвижные игры: «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами. <b>Тестирование – наклон вперёд из положения, стоя</b>	1			Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	
32	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Совершенствование ОРУ с предметами. Обучение упражнений в висе стоя и лежа, поднимания согнутых и прямых ног. <i>Название снарядов и гимнастических элементов.</i> Эстафеты с предметами. Полоса	1				

	препятствий.					
33	Закрепление упражнений в висе стоя и лежа, поднимания согнутых и прямых ног. Обучение виса на согнутых руках и подтягивания в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь. <i>Что такое частота сердечных сокращений.</i> Подвижные игры: «По мостику», эстафеты с лазаньем и перелезанием. <b>Тестирование –подъёма туловища.</b>	1			Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.	
34	Совершенствование ОРУ в движении. Обучение строевому перестроению из колонны по одному в две. Закрепление виса на согнутых руках и подтягивания в висе лежа. Выполнение упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре гимнастической скамейке. <i>Что такое частота сердечных сокращений</i> Подвижные игры «По мостику»	1			Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
35	Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление строевому перестроению из колонны по одному в две. Совершенствование подтягивания в висе Повторение упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. <i>Как измерить ЧСС.</i> Подвижные игры «По мостику», гимнастические эстафеты. <b>Тестирование подтягивания.</b>	1			Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая	



36	Выполнение ОРУ из п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Обучение технике кувырка вперед и в сторону. Выполнение техники лазанья по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками. <i>Название снарядов и гимнастического инвентаря.</i> Подвижные игры: «Змейка», Гимнастическая эстафета.	1			появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.	
37	Выполнение расчёта на 1-2. Повторение ОРУ из п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Закрепление техники кувырку вперед и в сторону. Обучение технике стойки, на лопатках согнув ноги. <i>Название снарядов и гимнастического инвентаря</i> Подвижные игры: «Дружные пары», эстафеты с лазанием и перелазанием.	1			Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
38	Выполнение передвижений в колонну по одному по заданным ориентирам. Закрепление ОРУ из п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Совершенствование техники кувырку вперед и в сторону. Закрепление техники стойки, на лопатках согнув ноги. перекаат вперед в упор присев. <i>Название снарядов и гимнастического инвентаря</i> Подвижные игры: «Пробеги под скакалкой», «Не дай обручу упасть».	1			Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.	
39	Совершенствование передвижения в колонне по одному на указанные ориентиры, ОРУ	1			Точно выполняют строевые	

	изи.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Закрепление техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, Подвижные игры: Пробег под скакалкой», «Не дай обручу упасть». <b>Тестирование прыжков на скакалке</b>				приемы.	
40	Совершенствование передвижения в колонне по одному на указанные ориентиры, ОРУ изи.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Закрепление техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев, <i>Название снарядов и гимнастического инвентаря</i> Подвижные игры: Пробег под скакалкой», «Не дай обручу упасть». Совершенствование ОРУ изи.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Закрепление техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев,	1			Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	

41	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях, техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев, Гимнастические эстафеты, с элементами лазанья, перелазания. Совершенствование ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях, техники из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев, Гимнастические эстафеты, с элементами лазанья, перелазания.	1			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
<b>Лыжная подготовка</b>		8				
42	<i>Инструктаж по техники безопасности на уроках по лыжной подготовке, лыжная форма и инвентарь.</i> Повторение техники лыжных ходов ступающим и скользящим шагом . Подвижные игры «Смена номеров», «Пройди ворота»	1			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.    Описывают технику передвижения на лыжах.	5 6 7 8 10
43	Совершенствование техники лыжных ходов ступающим и скользящим шагом. Повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок. Подвижные игры и эстафеты:	1				

	«Догони свою пару», «Метко в цель»				Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	
44	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, поворотов переступанием. Повторение техники торможения падением. Подвижные игры: «Салки на снегу», «Лыжный поезд»	1				
45	Совершенствование техники передвижения на лыжах , поворотов переступанием, техники торможения падением. Разучивание техники обгона на лыжах. Подвижные игры «Лыжный поезд», «Вызов номеров»	1				
46	Совершенствование техники лыжных ходов, повторение техники подъёма «полуёлочкой», спуска в основной стойке. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Смена сторон»	1				
47	Совершенствование техники лыжных ходов, повторение техники подъёма «полуёлочкой», спуска в основной стойке. Разучивание техники подъёма на склон «ёлочкой»	1				
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, змейкой, повторение техники подъёма «ёлочкой», совершенствование техники спуска в основной стойке.	1				

49	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, техники подъёмов и спусков. Контрольный урок. Подвижные игры:»Салки на снегу», «Пройди ворота»	1				
<b>Подвижные игры</b>		10				
50	<i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм.</i> Выполнение ОРУ с мячами, передвижений, остановок с игровыми заданиями. Подвижные игры и эстафеты с мячом, «Передал- садись», Ловишка». <b>Тестирование сгибания разгибания рук в упоре</b>	1			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры	5 6 7 8 10
51	Закрепление ОРУ с мячами, передвижений, остановок, поворотов. Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Передача мячей в колоннах»	1			Описывают технику игровых действий и приемов,осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
52	Совершенствование ОРУ с мячами. Закрепление техники ловли, передачи и ведения мяча в движении, на месте и в парах. Обучение техники броска мяча в цель ( в обруч, в кольцо). Подвижные игры и эстафеты: «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу». <b>Тестирование прыжки на</b>	1			Взаимодействуют со сверстниками в	

	<b>скакалке</b>				процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	
53	<i>Режим дня и его значение для жизни человека</i> Совершенствование ОРУ с мячами, Закрепление техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»	1			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
54	Совершенствование ОРУ с мячами, техники бросок мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо. <i>Режим дня и его значение для жизни человека</i> Подвижные игры и эстафеты: «Кто дальше бросит», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу» <b>Тестирование подтягивание.</b>	1	18.04		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
55	Выполнение ОРУ в движении. Контроль техники ловли, передач, ведения мяча по прямой. Подвижные игры и эстафеты: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу»	1			Используют подвижные игры для активного отдыха.	
56	Совершенствование ОРУ в движении, техники ловли, передач, ведения мяча по прямой в игровой форме. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. Эстафеты с мячами.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	
57	Совершенствование ОРУ с предметами, техники ловли, передач, ведения мяча по прямой в игровой форме Подвижные игры и	1				

	эстафеты: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам					
58	<i>Дневник самоконтроля.</i> Совершенствование ОРУ в движении. Подвижные игры: «Курица и коршун» «Встречные эстафеты», «Знамя» <b>Тестирование подъём туловища</b>	1				
59	Совершенствование ОРУ в движении. <i>Дневник самоконтроля.</i> Подвижные игры: «Курица и коршун» «Встречные эстафеты», «Знамя»	1				
<b>Легкая атлетика</b>		6				
60	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.</i> Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи- вороны» <b>Тестирование подтягивание.</b>	1			Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5 6 7 8 10
61	Совершенствование ОРУ в движении. Выполнение техники прыжка в длину с места. Разучивание выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <i>Понятие - бег на выносливость .</i>	1			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	

	Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.				Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	
62	Совершенствование ОРУ в движении, бега с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; по размеченным участкам, челночный бег 3х5,3х10м, прыжка с места. Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. <i>Понятие - бег на выносливость</i> . Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто выше прыгнет», «Прыжки по полоскам» <b>Тестирование прыжка с места</b> .	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	
63	Совершенствование ОРУ в движении, бега по размеченным участкам, равномерного медленного бега. Контроль техники прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование челночного бега 3х10м</b> Подвижные игры и эстафеты «Смена мест», круговая эстафета.	1			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития силы	
64	Совершенствование ОРУ в движении, бега по размеченным участкам дорожки, равномерного медленного бега. Повторение техники метания мяча на дальность. Подвижные игры и эстафеты «Смена мест», «Кто дальше бросит». <b>Тестирование</b>	1			Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют	



	наклона вперёд, сидя. <i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным играм.</i> Выполнение ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Третий лишний», «Караси и щуки»				характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
65	Совершенствование ОРУ в движении, равномерного медленного бега. Закрепление техники метания мяча на дальность. Повторение техники прыжка с разбега. Подвижные игры и эстафеты «Смена мест», «Кто дальше бросит», «Прыжки по полоскам».	1			
	Подвижные игры	3			
66	<i>Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми на свежем воздухе.</i> Выполнение ОРУ со скакалками. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»,  <i>Физические качества.</i> Повторение ОРУ со скакалками. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»,	1			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
67	Совершенствование ОРУ с предметами. Повторение ловли и передачи мяча в движении. Ознакомление с техникой броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). <i>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после</i>	1			

	<i>физических нагрузок</i> ). Игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», эстафеты мячами.					
68	Совершенствование ОРУ с предметами. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). <i>Пища и питательные вещества</i> Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Метко в цель»	1				

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими упражнениями.</i> Стартовая контрольная работа	1			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Взаимодействуют с одноклассниками и учителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения	10
2	Повторение строевых упражнений и команд, изученных во 2 классе. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 60м, бега с ускорением.	1				3

	<i>Возникновение физической культуры</i> .Подвижные игры «Вол во рву», «Космонавты». . <b>Тестирование прыжка в длину с места</b>				беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
3	Понятие длительность бега. Повторение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Совершенствование ходьбы обычной, на носках, пятках, под счёт учителя, бега в коридоре до 60м, с ускорением, челночного бега. Выполнение ходьбы кротким, средним и длинным шагов, прыжков на одной , двух ногах на месте, с поворотом на 180 г р, п5прыжка в длину с места. <b>Тестирование бега 30м.</b> Подвижные игры «Прыжки по полоскам », «Удочка» <b>Тестирование бег 3*10м</b>	1				2
4	Повторение ОРУ в движении. Повторение техники бега с вращением, на полусогнутых, зигзагом. Выполнение техники броска набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направление метания, метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. <i>Правила соревнований в беге, прыжках и метании.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1				4

5	Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Повторение техники броска набивного мяча на дальность. <i>Влияние бега на состояние здоровья</i> Подвижная игра « Кто дальше бросит». «Метко в цель». Круговая эстафета. <b>Тестирование подъём туловища</b>	1			Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их	3
6	Совершенствование ОРУ в движении. Повторение техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки). <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i> Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1				
7	Совершенствование ОРУ в движении. Повторение техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки). <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i> Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1				10
8	<b>Урок – тестирование.</b> Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. <b>Тестирование бега 1000м.</b> Правила личной	1				10

	гигиены Подвижные игры: «Космонавты», «Встречные эстафеты.					
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	7			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	
9	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм.</i> Выполнение ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Третий лишний», «вызов номеров»				Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	3
10	Повторение ОРУ с предметами. <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок</i> Подвижные игры: «Пустое место», «Третий лишний», эстафеты с предметами	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	7
11	Совершенствование ОРУ с предметами. <b>Тестирование подтягивание.</b> <i>Положительные и отрицательные эмоции.</i> Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Волк во рву».	1			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют	4
12	Совершенствование ОРУ с предметами. <i>Как правильно дышать при различных физических нагрузках .</i> Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафеты с предметами. <b>Тестирование наклона вперед, сидя.</b>	1				2
13	Совершенствование ОРУ с предметами. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижные игры: «Салки с домиками»,	1				1

	«Космонавты», «Встречные эстафеты».				подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
14	Совершенствование ОРУ с предметами. <i>Первая помощь при травмах</i> Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Мяч капитану», «Метко в цель»	1				3
15	Совершенствование ОРУ с предметами, техники ловли и передачи мяча в движении. Повторение техники броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.</i> Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», эстафеты с мячами.	1				7
16	Совершенствование ОРУ с предметами, ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом</i> Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Метко в цель»	1				4
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	10			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и	
17	<i>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</i> Ознакомление с комплексом ОРУ с гимнастическими палками. Повторение строевых перестроений, изученных во 2 классе. Выполнение ходьбы по	1				1

	гимнастическому бревну, приставными шагами, на носках, выпадами. Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».				лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в	
18	<i>Что такое осанка и методы сохранения осанки.</i> Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых перестроений – из одной шеренги в две. Закрепление ходьбы по гимнастическому бревну, приставными шагами, на носках, выпадами. Выполнение поворотов на носках, прыжком на 90 и 180 гр. на бревне. Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».	1				3
19	Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками, строевых перестроений. Закрепление техники поворотов на носках, прыжком на 90 и 180 гр на скамейке. Выполнение приседаний и перехода в упор присев, в упор, стоя на коленях, в сед на скамейке. . <i>Строение скелета.</i> Подвижные игры : «Сохрани равновесие», «Шатун». Эстафеты с предметами.	1				7
20	Выполнение строевых перестроений – из одной в две, три шеренги. Выполнение ОРУ с мячами. Совершенствование техники поворотов на носках, прыжком на 90 и 180 гр	1				4

	на бревне. Закрепление приседаний и перехода в упор присев, в упор, стоя на коленях, в сед на скамейке.. <i>Строение скелета</i> . Подвижные игры: «Пронеси мешочек», «Шатун». «Гимнастические эстафеты» <b>Тестирование – наклон вперёд из положения, стоя.</b>				лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	
21	Повторение ОРУ с мячами. Совершенствование приседаний и перехода в упор присев, в упор, стоя на коленях, в сед на скамейке.. Ознакомление с танцевальными шагами – галопа и польки, в парах. <i>Внутренние органы человека</i> . Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами.	1				2
22	Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; Совершенствование ОРУ с мячами. Обучение упражнений в висе , завесом одной и двумя ногами на перекладине. <i>Название снарядов и гимнастических элементов</i> . Эстафеты с предметами. Полоса препятствий. <b>Тестирование –подъёма туловища.</b>	1				1
23	Ознакомление с комплексом ОРУ с обручами. Закрепление упражнений в висе завесом одной и двумя ногами на	1				3



	перекладине. Повторение на скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. <i>Мышечная система человека</i> . Подвижные игры: «По мостику», эстафеты с лазаньем и перелезанием.					
24	Повторение ОРУ с обручами. Совершенствование упражнений в висе. Закрепление лазанья на скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. <i>Кровеносная система человека</i> . Подвижные игры: «По мостику», гимнастические эстафеты. <b>Тестирование подтягивания.</b>	1				7
25	Выполнение ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Повторение техники группировки, сидя, лёжа на спине и в приседе, <i>Кровеносная система человека</i> . Подвижные игры: «Змейка», Гимнастическая эстафета.	1				4
26	Закрепление ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях; техники группировки, сидя, лёжа на спине и в приседе. Ознакомление техники перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Пища и питательные вещества</i> . Подвижные игры: «Дружные пары», эстафеты с лазанием и перелезанием.	1				2
	<b>Плавание</b>	12				

27	Организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют	3
28	Разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различными. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.	1			плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила	7
29	Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.	1			безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.	4
30	Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в ско	1				2

	льжении.					
31	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).	1				1
32	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).	1				8
33	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).	1				3
34	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных	1				7

	гребковых движений руками и ногами.					
35	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и(одновременно)движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				4
36	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				2
37	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				1
38	Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться	1				7

	вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.					
	<b>Лыжная подготовка</b>	10			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. В организации активного отдыха	
39	<i>Инструктаж по ТБ во время занятий по лыжной подготовке.</i> Повторение техники ступающего и скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Смена сторон»	1				2
40	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками и без них	1				1
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение техники поворота на лыжах переступанием. Разучивание техники поворота прыжком.	1				7
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение техники поворотов прыжком и переступанием	1				4
43	Совершенствование техники поворотов прыжком и переступанием. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1				2
44	<i>Одежда при занятиях лыжами</i> Подвижные игры: «Догони свою пару», «Пятнашки на снегу».	1				1
45	<i>Техника обгона.</i> Подвижные игры и эстафеты:	1				3

	«Салки на снегу»					
46	Разучивание техники попеременного двухшажного хода на лыжах. Подвижные игры: «Метко в цель», «Пятнашки на снегу»	1				8
47	Закрепление ОРУ на гимнастических скамейках, передвижений, остановок с игровыми заданиями. <i>Соблюдение питьевого режима при занятиях физическими упражнениями.</i>	1				4
48	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов . Контрольный урок. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пятнашки на снегу». Прохождение дистанции 1,5 км.	1				2
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	12				
49	<i>Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.</i> Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке, передвижений, остановок с игровыми заданиями. Подвижные игры и эстафеты с мячом, «Пионербол», «Точно в цель»	1			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со	1

					сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	
50	Эстафета с мячом. Учебно- тренировочная игра по упрощённым правилам. <b>Тестирование подъёма туловища</b>	1				10
51	Совершенствование техники ловли, передач в движении, ведения мяча с изменением направления в игровой форме. Подвижные игры: «Передал, садись». Эстафета с ведением и передачей.	1				3
52	Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках. Повторение техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Собачки», «Удочка».	1				7
53	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Закрепление техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в	1				4

	парах. Повторение техники броска мяча в цель ( в обруч, в кольцо). Подвижные игры и эстафеты: «Точно в цель», «Хвостики».					
54	Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках с игровыми заданиями. <b>Тестирование сгибания разгибания рук в упоре</b> Подвижные игры и эстафеты: «Салки с домиками», «Кто дальше бросит», «Парашютисты»	1				2
55	Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках, техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах, техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . . <i>Об органах чувств.</i> Подвижные игры: «Пионербол», «Точно в цель»	1				1
56	Выполнение ОРУ с набивными мячами. Закрепление техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой. . <i>Об органах чувств.</i> Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»	1				7
57	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм.</i> Повторение ОРУ со скакалками .	1				5
58	Выполнение ОРУ со скакалками. Совершенствование техники ловли, передач в	1				6



	движении, ведения мяча с изменением направления					
59	Совершенствование ОРУ со скакалками. Эстафета с мячом. Учебно- тренировочная игра по упрощённым правилам	1				2
60	Совершенствование ОРУ со скакалками. Учёт техники ведения мяча с изменением направления. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Эстафеты с ведением , передачами и бросками. <b>Тестирование подтягивания.</b>	1				1
	<b>Легкая атлетика</b>	8			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают	
61	<i>Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.</i> Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы и бега, высокий старт: с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи- вороны»	1				3
62	Совершенствование ОРУ в движении. Повторение выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование наклона вперёд,сидя.</b> Подвижные игры: « Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1				9
63	Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Закрепление	1				4

	выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование прыжка с места.</b> Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.				упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
64	Совершенствование ОРУ в движении. Совершенствование выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <i>«Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности».</i> Подвижные игры: «Перестрелка», Эстафеты со скакалкой.	1				10
65	<b>Урок-игра.</b> Совершенствование ОРУ в движении. выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега в игровых ситуациях. Подвижные игры: «Перестрелка», Эстафеты со скакалкой.	1				2
66	Контроль техники прыжков в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование челночного бега 3*10.</b> <i>«Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности».</i> Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», эстафеты с ведением и ударами.	1				5
67	Совершенствование ОРУ в движении,	1				4

	специальные беговые упражнения. Выполнение техники прыжков в длину с места и разбега. «Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности». Подвижные игры: «Прыжки по полоскам », «Третий лишний».					
68	Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. <b>Тестирование челночного бега.</b> Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи-вороны»	1				7

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-во час	Дата		Характеристика основной деятельности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	<b>Легкая атлетика</b>	8				
1	Инструктаж по технике безопасности на спортивных площадках и в спортивном зале, на занятиях легкоатлетическими	1			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Взаимодействуют со	10

	упражнениями.				сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	
2	Разучивание разминки в движении. Выполнение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад. Выполнение бега в коридоре до 30м, бега с ускорением, челночного бега. Что такое зарядка? Подвижные игры «Вол во рву», «Космонавты». <b>Тестирование подъёма туловища за 30 сек.</b>	1			в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	3
3	Повторение техники бега с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад. Совершенствование бега в коридоре до 30м, с ускорением, челночного бега. прыжка в длину с места. <b>Тестирование бега 30м.</b> Понятие длительность бега. Подвижные игры «Прыжки по полоскам », «Удочка»	1				2
4	Совершенствование ОРУ в движение, техники бега с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, обычного бега, <b>Тестирование бег 3*10м</b> . Выполнение прыжка с места и разбега. Понятия «старт», «финиш». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Совушка». <b>Тестирование прыжка в длину с места</b>	1				4
5	Повторение ОРУ в движении. Выполнение техники бега с вращением, на полусогнутых,	1				3

	зигзагом, техники броска набивного мяча двумя руками «от груди», «из-за головы», «снизу», правой левой рукой, метание малого мяча дальность, прыжка в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках и метании. Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Метко в цель».				сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из	
6	Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление техники броска набивного мяча двумя руками «от груди», «из-за головы», «снизу», правой левой рукой, метание малого мяча дальность, прыжка в длину с разбега Влияние бега на состояние здоровья . <b>Тестирование подтягивание.</b> Подвижная игра « Кто дальше бросит». «Метко в цель». Круговая эстафета. Тестирование техники метания мяча на точность.	1			числа разученных упражнений и выполняют их	7
7	Совершенствование ОРУ в движении. Повторение техники бега с преодолением препятствий (мячи, палки), техники прыжка в длину с разбега. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Подвижные игры: «Пустое место», «Волк во рву».	1				10
8	Совершенствование ОРУ в движении.	1				10

	Обучение техники бега с изменением скорости , ускорением до 40-60м. Закрепление бега с преодолением препятствий. Контроль техники прыжка в длину с разбега. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека .Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. <b>Тестирование бега 1000м</b>					
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	8				
9	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Выполнение ОРУ с предметами. Выполнение техники паса в футболе. Подвижные игры: «Собачка ногам», «Вызов номеров»	1			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	3
10	Повторение ОРУ с предметами. История появления мяча и футбола. Закрепление техники паса в футболе. Подвижные игры: «Собачка ногам», «Эстафеты с ведением и пасами» Игровые задание на закрепление навыков игры в футбол Спортивная игра футбол по упрощённым правилам. <b>Тестирование наклона вперёд сидя.</b>	1			Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	7
11	Совершенствование ОРУ с предметами. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок. Контроль футбольных упражнений. Игра по	1				4

	упрощенным правилам. .Подвижные игры: «Волк во рву».				Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	
12	Совершенствование ОРУ с предметами. Положительные и отрицательные эмоции. Подвижные игры: «Перестрелка» Эстафеты с предметами.	1				2
13	Совершенствование ОРУ с предметами. Игровые задания на закрепление навыков владения мячом. Как правильно дышать при различных физических нагрузках . Подвижные игры: «Ловишка», «Салки и мяч» Эстафеты.	1				1
14	Совершенствование ОРУ с предметами. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Подвижные игры: . «Космонавты», «Встречные эстафеты», «Перестрелка»	1				3
15	Совершенствование ОРУ с предметами.	1				7

	Первая помощь при травмах. Повторение техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану», Эстафеты с мячом					
16	Совершенствование ОРУ с предметами, ловли и передачи мяча в движении. Закрепление техники броска мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Метко в цель»	1				4
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	10				
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими палками, строевых перестроений, изученных во 3 классе. Выполнение ходьбы по гимнастическому бревну, приставными шагами, на носках, выпадами. Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».	1			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические	1
18	Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение строевых перестроений – из одной шеренги в две, три. Закрепление ходьбы по гимнастическому бревну, приставными шагами, на носках, выпадами. Выполнение поворотов на носках, прыжком на 90 и 180 гр.	1				3



	на бревне. Что такое осанка и методы сохранения осанки. Подвижные игры: «Сохрани равновесие», «Шатун».				комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила	
19	Совершенствование комплекса ОРУ с гимнастическими палками, строевых перестроений. Закрепление техники поворотов на носках, Выполнение приседаний и перехода в упор присев, в упор, стоя на коленях, в седна скамейке. Что такое осанка и методы сохранения осанки. Подвижные игры : «Сохрани равновесие», «Шатун». Эстафеты с предметами.	1			гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила	7

					безопасности	
20	. Выполнение комплекса ОРУ с игровыми заданиями. <b>Тестирование – наклон вперед из положения, стоя</b> Гимнастика и её значение в жизни человека. Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами.	1				4
21	Повторение ОРУ с мячами. Совершенствование приседаний и перехода в упор присев, в упор, стоя на коленях, в сед на скамейке. Ознакомление с танцевальными шагами – галопа и польки, в парах. Внутренние органы человека. Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами.	1				2
22	Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; Совершенствование ОРУ с мячами. Обучение упражнений в висе, завесом одной и двумя ногами на перекладине. Название снарядов и гимнастических элементов. Эстафеты с предметами. Полоса препятствий. <b>Тестирование –подъёма туловища за 1 мин.</b>	1				1
23	Ознакомление с комплексом ОРУ с обручами. Закрепление упражнений в висе завесом одной и двумя ногами на	1				3

	перекладине. Повторение на скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Мышечная система человека. Подвижные игры: «По мостику», эстафеты с лазаньем и перелезанием.					
24	Повторение ОРУ с обручами. Совершенствование упражнений в висе. Закрепление лазанья по гимнастической скамейке., с переходом на скамейку; на скамейке в упоре стоя на коленях , в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Кровеносная система человека. Подвижные игры: «По мостику», гимнастические эстафеты. <b>Тестирование сгибания разгибания рук в упоре.</b>					7
25	Выполнение ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях. Повторение техники 2-3 кувырков вперёдКровеносная система человека. Подвижные игры: «Змейка», Гимнастическая эстафета.	1				4
26	Закрепление ОРУ из и.п. сидя, лёжа, стоя на коленях; техники 2-3 кувырков вперёд. Повторение техники кувырка назад, кувырка вперёд с разбега. Повторение стойки на лопатках., мост. Пища и питательные вещества. Подвижные игры: «Дружные пары», эстафеты с лазанием и перелезанием.	1				2

	<b>Плавание</b>	12				
27	Организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).	1				3
28	Разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.	1				7
29	Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют	4
30	Разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных	1			характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют	2

	гребковых движений в скольжении.				физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстника в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
31	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).	1				1
32	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).	1				8
33	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).	1				3
34	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных	1				7

	гребковых движений руками и ногами.					
35	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				4
36	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				2
37	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1				1
38	Оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью	1				7

	элементарных гребковых движений руками и ногами.					
	<b>Лыжная подготовка</b>	10			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. В организации активного отдыха	
39	Инструктаж по ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Выполнение техники ступающего и скользящего шага без лыжных палок и с ними. Подвижные игры: «Пятнашки на снегу», «Смена сторон»	1				2
40	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками и без них. Ознакомление с техникой попеременного и одновременного двухшажного хода. Одежда лыжника. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Пятнашки на снегу».	1				1
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Повторение техники поворота на лыжах переступанием, прыжком. Подвижные игры: «Саный поезд», «Пятнашки на снегу».	1				7
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Закрепление техники поворотов прыжком и переступанием. Ознакомление с техникой попеременного и одновременного одношажного хода. Правила обгона на лыжах	1				4

	Прохождение дистанции. Подвижные игры: «Метко в цель», «Пятнашки на снегу»					
43	Совершенствование техники перемещений и поворотов прыжком и переступанием. Закрепление техники попеременного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции. Правила обгона на лыжах Подвижные игры и эстафеты: «Догони свою пару», «Метко в цель»	1				2
44	Совершенствование техники выполнения изученных ходов и поворотов. Повторение техники подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», спуска в основной стойке. Прохождение дистанции. Подвижные игры и эстафеты: «Салки на снегу».	1				1
45	Выполнение ранее изученных спусков и подъёмов, повторение техники передвижения и спуска «змейкой». Повторение техники подъёма «лесенкой» и торможения «плугом». Прохождение дистанции. Подвижные игры и эстафеты: «Провези санки по дорожке», «Метко в цель».	1				3
46	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов . Контрольный урок. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Пятнашки на снегу».	1				8



47	Повторение ОРУ на гимнастических скамейках, передвижений, остановок с игровыми заданиями. Правила закаливания. Подвижные игры и эстафеты с мячом, «Передал- садись», Ловишка	1				4
48	Соблюдение питьевого режима при занятиях физическими упражнениями. Закрепление ОРУ на гимнастических скамейках, передвижений, остановок с игровыми заданиями. Соблюдение питьевого режима при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры и эстафеты с мячом, «Пионербол», «Точно в цель».	1				2
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	10			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	
49	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках. Повторение техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах. Подвижные игры: «Собачки», «Удочка».	1				1
50	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Закрепление техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах. Повторение техники броска мяча в цель ( в обруч, в кольцо). Подвижные игры и эстафеты: «Точно в цель», «Хвостики». <b>Тестирование сгибания разгибания рук в</b>	1				10

	<b>упоре</b>				<p>деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха</p>	
51	Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках, техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах. Закрепление техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . Об органах чувств. Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»	1				3
52	Совершенствование ОРУ на гимнастических скамейках, техники ловли, передачи мяча в движении, на месте и в парах, техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . Органы зрения. Подвижные игры: «Пионербол», «Точно в цель»	1				7
53	Выполнение ОРУ с набивными мячами. Закрепление техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо) . Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой. Органы зрения. Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»	1				4
54	Закрепление ОРУ с набивными мячами. Контроль техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники броска мяча в цель ( в обруч, в щит, в кольцо). Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой. Орган слуха. Подвижные игры и эстафеты с	1				2

	ведением и передачами мяча: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель» <b>Тестирование подтягивание.</b>					
55	Совершенствование ОРУ с набивными мячами, техники ведения мяча правой и левой рукой. Орган слуха. Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель»	1				1
56	Совершенствование ОРУ с набивными мячами, техники ведения мяча правой и левой рукой. Органы осязания. Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Передал - садись», «Мяч соседу», «Метко в цель» Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».	1				7
57	Совершенствование ОРУ с набивными мячами. Контроль техники ведения мяча правой и левой рукой. Органы осязания. Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Встречные эстафеты», «Перестрелка», «Вызов номеров».	1				5
58	Совершенствование ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты с ведением и передачами мяча: «Встречные эстафеты», «Перестрелка», «Вызов	1				6

	номеров». Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.					
	<b>Легкая атлетика</b>	10			Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
59	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы и бега, высокий старт: с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробьи-вороны»	1				1
60	Совершенствование ОРУ в движении. Повторение выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование подтягивания.</b> Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1				7
61	Совершенствование ОРУ в движении с игровыми заданиями. Закрепление выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. <b>Тестирование наклона вперёд из положения стоя.</b> Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1				3

62	Совершенствование ОРУ в движении. Совершенствование выполнения техники прыжков в высоту с прямого разбега. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Подвижные игры: «Перестрелка», Эстафеты со скакалкой. <b>Тестирование челночного бега 3*10.</b>	1				9
63	Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. <b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Подвижные игры и эстафеты: «Смена сторон», «Воробыи- вороны»	1				4
64	Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление выполнения техники прыжков в длину с разбега. Повторение техники бега на 30м.	1				10
65	Совершенствование ОРУ в движении с беговыми упражнениями, прыжков в длину с разбега, техники бега 30м .Повторение техники метания на дальность. Подвижные игры: «Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой.	1				2

66	Совершенствование ОРУ в движении, равномерного медленного бега. Закрепление техники метания мяча на дальность	1				5
67	Совершенствование ОРУ в движении, техники метания , равномерного медленного бега. Подвижные игры: «Лисы и курицы», «Кто выше прыгнет».	1				4
68	Олимпийский символ, девиз и эмблема. Подвижные игры: « Перепрыгни скакалку», Эстафеты со скакалкой. <b>Тестирование бега 30м.</b>	1				7