

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 35» г. Иваново**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 4 от 28.03.2016  
Председатель МО \_\_ Соболева  
С.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.С. Пелевина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы № 35  
\_\_\_\_\_ О.Г Минеева  
Приказ № 5-ла от  
24.05.2016

## **Рабочая программа**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1-4 класс**

**Уровень образования – начальное общее образование**

#### **Разработчики программы**

Потапов М.А.  
Гуралюк И.В.,  
Шкловская С.Г.,  
Золкина Е.Ю.,  
Кузьмичёва Е.Г.,  
Россохина М.В.,  
Наумова Л.В.,  
Кошицкая А.И.,  
Лушина И.А.,  
Наумова Т.В.,  
Быкова М.В.,  
Ильичёва Е.В.,

г. Иваново

2016 г.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06 октября 2009 г. зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009) с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015 г. № 1576.
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Примерная программа к линии учебников системы «Планета знаний», входящих в федеральный перечень УМК, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура».

**Планируемые результаты освоения основной образовательной программы  
начального общего образования  
в учебном предмете «Физическая культура»  
предметной области «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования в учебном предмете «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования в учебном предмете «Физическая культура» предметной области «Физическая культура»:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования в учебном предмете «**Физическая культура**» предметной области «Физическая культура».

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального общего образования:

- 1) будут иметь первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) будут иметь навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов *Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)*.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

### **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования**

**в учебном предмете «Физическая культура»  
предметной области «Физическая культура»  
по годам обучения**

**К концу 1 класса**

**Личностные результаты**

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Познавательные**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

**Коммуникативные**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## **К концу 2 класса**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### **Познавательные**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

### Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

### Предметные

*Учащиеся научатся:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

*Таблица 2*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени
-------------------------	-------------------

## **К концу 3 класса**

### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

#### **Коммуникативные**

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол



- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### Предметные

*Учащиеся научатся:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

## К концу 4 класса

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

#### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

Таблица 4

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

коленях	колен	пола	пола	колен	пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

При проектировании предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» учтены изменения в п.12.7, подпункт 3 ФГОС НОО: подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## Содержание учебного предмета

Содержательная часть программы состоит из трех разделов:

«**Знания о физической культуре**» (информационный компонент);

«**Способы физкультурной деятельности**» (операциональный компонент)

«**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В разделе «**Общеразвивающие упражнения**» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Рабочая программа рассчитана на условия лицея, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. В связи с отсутствием материально-технической базы в лицее затруднено проведение уроков по темам «Лыжные гонки» (в 3-4 классах) и «Плавание», поэтому данные темы изучаются на уроках теоретических знаний.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Систематическое проведение 3-им часом подвижных игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Подвижные игры относятся к спортивным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры – более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во втором классе обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техники и приемов для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

## **Знания о физической культуре**

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

## **Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.**

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

**Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.**

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

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

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

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

**Метание:** малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

**Плавание. Подводящие упражнения:** входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций** произвольным способом.

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

**Кроссовая подготовка.** Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Повороты во время бега, кросс до 2 км. Эстафеты на отрезках до 50 м.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперед и назад).

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

При планировании учебного материала настоящей программы заменены темы «Лыжные гонки» (3-4 класс), «Плавание» углублённым освоением содержания тем «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координационных движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередное на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из различных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

#### **Содержание уроков в подготовительной медицинской группе**

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

#### **Содержание уроков в специальной медицинской группе**

В основу уроков в специальной медицинской группе положено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжение организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание уделяется строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.



Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Физическая культура**

**1 класс (99 ч — 3 ч в неделю)**

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 22 ч)			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уро-	1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой.	<i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.
2	Основные способы передвижений человека.	1. Познакомить с основными способами передвижений человека. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!». 4. Разучить широкий, свободный шаг.	<i>Определять</i> основные способы передвижений человека. <i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять передвижение</i> широким, свободным шагом.
3	История возникновения физической культуры.	1. Познакомить с историей возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг. 4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	<i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать в беседе</i> . <i>Выполнять</i> повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. 4. Разучить игру «У медведя во бору».	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
5	Бег и его разновидности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить повороты кругом.</li> <li>2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд.</li> <li>3. Повторить игру «У медведя во бору».</li> <li>4. Развивать быстроту.</li> </ol>	<p><i>Познакомиться</i> с разновидностями бега.</p> <p><i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры.</p>
6	Эстафетный бег.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление об эстафетном беге.</li> <li>2. Повторить разновидности бега.</li> <li>3. Разучить игру «Вызов номеров».</li> <li>4. Воспитывать внимание.</li> </ol>	<p><i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров».</p>
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков.</li> <li>2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.</li> <li>3. Повторить игру «Вызов номеров».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> подготовительные упражнения.</p> <p><i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p>
8	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжки вверх на двух ногах.</li> <li>2. Разучить прыжки с продвижением вперёд.</li> <li>3. Развивать прыгучесть.</li> </ol>	<p><i>Согласовывать</i> действия партнеров в игре.</p> <p><i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.</p>
9	Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах.</li> <li>2. Повторить прыжки с продвижением вперёд.</li> <li>3. Разучить прыжок в длину с места.</li> </ol>	
10	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в длину с места.</li> <li>2. Разучить челночный бег 3x10 м.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движения.</p> <p><i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
11	Преодоление полосы препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.</p> <p><i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>
12	Метание — одно из древних физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с историей возникновения метания.</li> <li>2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания.</li> <li>3. Броски и ловля резинового мяча.</li> <li>4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-</li> </ol>	<p><i>Работать</i> с информацией. <i>Участвовать</i> в беседе по теме. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.</p>
13	Метание в вертикальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м.</li> <li>2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13-15 см).</li> <li>3. Прыжки через качающуюся скакалку.</li> <li>4. Разучить подвижную игру «Совушка».</li> <li>5. Развивать гибкость.</li> </ol>	<p><i>Объяснять</i> и <i>применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств.</p>
14	Лёгкая атлетика — королева спорта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча в цель.</li> <li>3. Отбивы мяча об пол.</li> <li>4. Повторить подвижную игру «Совушка».</li> </ol>	<p><i>Участвовать</i> в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. <i>Высказывать</i> собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта.</p> <p><i>Применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Оценивать</i> правильность выполнения задания. <i>Вносить</i> коррективы в</p>
15	Метание в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание в горизонтальную цель.</li> <li>2. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</li> <li>3. Повторить игру «Вызов номеров».</li> <li>4. Развивать выносливость.</li> </ol>	<p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.</p> <p><i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.</p> <p><i>Соотносить</i> упражнения с развитием</p>

16	Как устроен человек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений.</li> <li>2. Повторить метание в горизонтальную цель.</li> <li>3. Игра «У медведя во бору».</li> </ol>	<i>Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>
17	Броски набивного мяча (0,5 кг).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Планеты».</li> </ol>	<i>Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время</i>
18	Прыжки через качающуюся скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Планеты».</li> </ol>	<i>Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. Согласовывать действия партнёров в игре.</i>
19	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить разученные виды бега.</li> <li>2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.</li> <li>3. Развивать быстроту</li> </ol>	<i>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Удерживать цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. Проявлять волевые усилия. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств</i>
20 21 22	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитывать взаимопомощь.</li> </ol>	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры.</i>
<b>Гимнастика с основами акробатики (22 ч)</b>			
23	История развития гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с историей развития гимнастики.</li> <li>2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.</li> <li>3. Разучить положение упор присев.</li> </ol>	<i>Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе. Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики. Изучать и выполнять положение упор присев. Следовать инструкциям учителя.</i>

24	Осанка человека.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о правильной осанке человека.</li> <li>2. Повторить положение упор присев.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Различать</i> хорошую и плохую осанку.</p> <p><i>Участвовать в беседе</i> о правильной осанке.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Разучить и выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p>
25	Положение «группировка».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить положение «группировка».</li> <li>2. Разучить приставной шаг.</li> <li>3. Повторить игру «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. <i>Разучить и выполнять</i> приставной шаг. <i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для</p>
26	Утренняя гимнастика.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с пользой утренней гимнастики.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</li> <li>3. Повторить приставной шаг.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> перекаты в группировке.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
27	Перекаты в «группировке».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перекаты в группировке вперёд-назад.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Осваивать</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
28	Физкультурные минутки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о физкультурных минут-</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</li> <li>3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.</li> <li>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>	
29	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазанье по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».</li> </ol>	

30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.</li> <li>2. Разучить перекаты прогнувшись.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».</li> <li>4. Воспитывать внимание.</li> </ol>	<i>Изучить</i> способы лазанья по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> перекаты. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.
31	Лазанье по гимнастической стенке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить лазанье по гимнастической стенке.</li> <li>2. Повторить перекаты прогнувшись.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!».</li> <li>4. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<i>Выполнять</i> лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения
32	Режим дня школьника.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о режиме дня школьника.</li> <li>2. Повторить лазанье по гимнастической стенке.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!».</li> </ol>	<i>Составлять</i> самостоятельно режим дня. <i>Повторять</i> лазанье по гимнастической стенке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям
33	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку.</li> <li>2. Катыв мяча по полу в парах.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Мышеловка».</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	<i>Разучить и выполнять</i> перелезание через гимнастическую скамейку. <i>Выполнять</i> катыв мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям.
34	Перелезание через горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов.</li> <li>2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	<i>Уметь</i> преодолевать препятствия. <i>Уметь</i> перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости.
35	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить перелезание через горку матов.</li> <li>3. «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание силы. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития силы.

36	Как правильно ухаживать за своим телом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представления о личной гигиене школьника.</li> <li>2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать в беседе</i> о гигиене. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
37 38 39	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>	<i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. <i>Применять</i> навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
40 41 42 43 44	Спортивные виды гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).</li> <li>2. Подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>3. Воспитание выносливости.</li> </ol>	<i>Работать с информацией</i> о спортивных видах гимнастики. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости.
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)</b>			
45	История возникновения лыж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения лыж.</li> <li>2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока.</li> </ol>	<i>Участвовать в беседе</i> об истории лыж. <i>Знать и соблюдать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> полученные знания для правильной переноски лыж.
46	Как подготовиться к урокам на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.</li> <li>2. Обучить переноске лыж к месту занятий.</li> <li>3. Разучить укладку лыж на снег.</li> <li>4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу</li> </ol>	<i>Применять</i> правила подбора одежды для лыжной подготовки. <i>Выполнять</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику укладки лыж на



47	Основные способы передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.</li> <li>2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.</li> <li>3. Обучить хвату лыжных палок.</li> </ol>	<p><i>Иметь представление о способах передвижения на лыжах. Выполнять правильный хват лыжных палок. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</i></p>
48	Передвижение скользящим шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.</li> <li>2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок.</li> <li>3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах.</li> </ol>	<p><i>Выполнять ступающий шаг с палками. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять поворот переступанием вокруг пяток.</i></p>
49	Повороты переступанием вокруг пяток.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.</li> <li>2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.</li> <li>3. Повторить скользящий шаг без палок.</li> </ol>	<p><i>Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</i></p>
50	Передвижение скользящим шагом с палками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.</li> <li>2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.</li> <li>3. Обучение скользящему шагу с палками.</li> </ol>	<p><i>Осваивать технику поворотов переступанием. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользящий шаг с палками.</i></p>
51	Подъём в уклон	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить спуск в низкой стойке скользящим шагом.</li> <li>2. Повторить подъём скользящим шагом</li> <li>3. Равномерное передвижение скользящим шагом</li> </ol>	<p><i>Выявлять типичные ошибки в технике хождения скользящим шагом.</i></p>

52	Основная стойка лыжника.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить основной стойке лыжника на спуске.</li> <li>2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом.</li> <li>3. Совершенствовать скользящий шаг.</li> <li>4. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<p>Выполнять основную стойку лыжника. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять выносливость при прохождении</p>
53	Спуск с пологого склона.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить основную стойку лыжника на спуске.</li> <li>2. Обучить спуску с пологого склона в основной стойке.</li> <li>3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом.</li> <li>4. Разучить игру на санках «Буксиры».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику спуска в основной стойке лыжника. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон скользящим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия.</p>
54	Поворот переступание вокруг носков лыж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж.</li> <li>2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке.</li> <li>3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом.</li> <li>4. Повторить игру «Буксиры».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику поворотов на лыжах на месте. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>
55	Торможение палками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении.</li> <li>2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости.</li> <li>3. Повторить поворот переступанием вокруг</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику постановки лыжных палок при торможении. <i>Применять</i> навыки торможения палками при спуске с пологого склона. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике</p>
56	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить падению на бок, стоя на месте.</li> <li>2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона.</li> <li>3. Повторить торможение палками.</li> <li>4. Повторить игру «Кто дальше?».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику торможения падением. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения падением.</p>

57	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
58	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
59	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
60-64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.

Лёгкая атлетика и подвижные игры (32 ч)			
65 66	Закаливание организма. Бег из различных исходных положений	1. Познакомить с основными средствами закаливания. 2. Разучить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 3. Подвижная игра «Совушка»	<i>Участвовать</i> в беседе о закаливании. <i>Иметь представление</i> о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу с остановкой по сигналу учителя.
67 68 69	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. 3. Разучить подвижную игру «Подними платок».	<i>Осваивать</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучить и выполнять</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.

70	Физические качества человека.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о физических качествах человека.</li> <li>2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Подними платок».</li> </ol>	<p><i>Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека.</i></p> <p><i>Характеризовать показатели физического развития.</i></p>
71	Развитие физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</li> <li>3. Подвижная игра «Воробы, вороны».</li> </ol>	<p><i>Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на</i></p>
72	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками.</li> <li>3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.</li> </ol>	<p><i>Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</i></p>

73 74 75	Спортивные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о спортивных играх.</li> <li>2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>	<i>Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>
76	Метание теннисного мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>	<i>Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.</i>
77	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</li> <li>3. Повторить комплекс упражнений, направленный</li> </ol>	<i>Осваивать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</i>
78	Положение — «высокий старт».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить положение «высокого старта».</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</li> <li>3. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol>	<i>Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</i>
79	Бег на 30 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить положение «высокого старта».</li> <li>2. Разучить бег на 30 м. на время.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> </ol>	<i>Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</i>

80-99	<p>Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> <li>3. Разучить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>4. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>5. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>6. Подвижная игра «Воробьи, вороны»</li> <li>7. Повторить подвижные игры и эстафеты по</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
-------	--	---	---

2 класс — ( 102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 24 ч)			
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Повторить построение в шеренгу и колонну.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Волк</li> </ol>	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	История возникновения спортивных соревнований.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.</li> <li>2. Разучить перестроение из одной шеренги в две.</li> <li>3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.</li> <li>4. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	<i>Иметь представление</i> об истории спортивных соревнований. <i>Пересказывать тексты</i> по истории физической культуры. <i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две.
3	История возникновения Олимпийских игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.</li> <li>2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.</li> <li>3. Повторить ходьбу со сменой темпа по</li> </ol>	<i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

		4. Разучить подвижную игру «Пустое место ».	
4.	Ходьба на носках и пятках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить перестроение из одной колонны в две.</li> <li>2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пустое место »</li> </ol>	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
5	Чередование ходьбы и бега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить чередование ходьбы и бега</li> <li>2. Повторить ходьбу на носках, пятках.</li> <li>3. Обучить бегу на носках.</li> <li>4. Повторить игру «Воробьи, вороны».</li> </ol>	<i>Различать</i> и <i>выполнять строеые</i> команды: «Смирно!», «Волньно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега на носках.
6	Перешагивание через предметы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перешагиванию через предметы.</li> <li>2. Повторить чередование ходьбы и бега.</li> <li>3. Повторить бег на носках.</li> <li>4. Подвижная игра «Запрещенное движение».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику перешагивания через предметы. <i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности.
7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перешагивание через предметы.</li> <li>2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий.
8	Бег широким шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра</li> <li>2. Разучить бег широким шагом.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> ходьбу с высоким подниманием бедра <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.



№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
9	Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бег широким шагом.</li> <li>2. Повторить прыжок в длину с места.</li> <li>3. Разучить прыжок с поворотом на 180°.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега широким шагом.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
10	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.</li> <li>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.</p>
11	Профилактика нарушений осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о профилактике нарушений осанки.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> <li>4. Воспитывать правильную осанку.</li> </ol>	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>

12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</li> <li>2. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.</li> <li>2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13-15 см).</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</li> </ol>	<i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.
14	Летние Олимпийские игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр.</li> <li>2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Два мороза» .</li> </ol>	<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой.
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.</li> <li>2. Повторить отбивы резинового мяча.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.
16	Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить прыжки через скакалку.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		3. Подвижная игра «Вызов номеров» 4. Воспитывать внимание.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
17	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча(0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.
19 20	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
21-24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.

Гимнастика с основами акробатики ( 22 ч)			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики.</li> <li>2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение».</li> </ol>	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Осваивать</i> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.
26	Физическое развитие человека.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о физическом развитии человека.</li> <li>2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке.</li> <li>3. Повторить положение упор присев.</li> <li>4. Разучить эстафету с обручами.</li> </ol>	<i>Иметь представление</i> о физическом развитии человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.
27	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека</li> <li>2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.</li> <li>3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад.</li> </ol>	<i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека. <i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.
28	Перекаты в сторону.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы.</li> <li>2. Обучить перекатам в сторону.</li> <li>3. Повторить эстафету с обручами.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону. <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении перекатов.
29	Кувырок вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перекаты в сторону.</li> <li>2. Обучить кувырку вперёд.</li> </ol>	<i>Выполнять</i> перекаты в группировке.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать координацию.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
30	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазанья по гимнастической стенке.
31	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.
32	Ходьба по наклонной скамейке(под углом 30°).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.
33	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги.	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
34	Запрыгивание на горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить запрыгиванию на горку матов.</li> <li>2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.
35	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить запрыгивание на горку матов.</li> <li>2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.
36	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
37	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить подтягиванию из вися лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить перелезание через горку матов.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.
38	Переползание в упоре на коленях,	1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
	опираясь на предплечья.	2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.
39-41	Полоса препятствий.	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.
42-46	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать выносливость.	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе ( 24 ч)			
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Определять</i> состав спортивной одежды. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.
48	Поворот переступанием вокруг пяток.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Выявлять</i> характерные ошибки выполнения лыжных ходов.

49	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж.</li> <li>2. Повторить передвижение скользящим шагом с палками.</li> <li>3. Повторить игру «Воротца».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов.
50	Передвижение скользящим шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скользящий шаг с палками.</li> <li>2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.</li> <li>3. Игра «Снежком в цель».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> передвижение скользящим шагом. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
51	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить основную стойку лыжника.</li> <li>2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона.</li> <li>3. Повторить подъём ступающим шагом.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.
52	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить низкой стойке лыжника.</li> <li>2. Обучить спуску в низкой стойке.</li> <li>3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику спуска в низкой стойке. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
53	Подъём в уклон скользящим шагом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить спуск в низкой стойке.</li> <li>2. Повторить подъём скользящим шагом.</li> <li>3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом.
54	Подъём «Лесенкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить подъёму «Лесенкой» в уклон.</li> <li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику подъёма «лесенкой». <i>Моделировать</i> технику базовых способов подъёма и спуска.



Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
55	Равномерное передвижение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подъём «лесенкой».</li> <li>2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.
56	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подъём «лесенкой».</li> <li>2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> <li>3. Развивать быстроту.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой».
57	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить торможение падением на бок.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> <li>3. Равномерное передвижение до 800 м.</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
58	Зимние Олимпийские игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр.</li> <li>2. Повторить повороты на месте переступанием.</li> <li>3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше? ».</li> </ol>	<i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.
59-60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона</li> <li>2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.

61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м.</li> <li>2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке.</li> <li>3. Повторение подъема «лесенкой».</li> </ol>	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
62-64	Совершенствование спусков и подъёмов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спуск через «воротца» без палок.</li> <li>2. Совершенствование подъёмов изученными способами.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
65 66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 30 ч)			
67	Способы закаливания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с простейшими способами закаливания.</li> <li>2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.</li> <li>3. Повторить бег с изменением направления.</li> <li>4. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>	<i>Иметь представление</i> о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
68	Ходьба противоходом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге.</li> <li>2. Разучить ходьбу противоходом.</li> <li>3. Подвижная игра «Волк во рву».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> размыкание приставными шагами в шеренге. <i>Осваивать</i> технику ходьбы противоходом.
69 70	Смыкание приставными.	1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.	<i>Выполнять</i> ходьбу противоходом. <i>Осваивать</i> универсальные умения

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
	шагами в шеренге.	2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробь и, вороны».	в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
71	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.
72	Прыжки с высоты.	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.
73 74	Прыжок в длину с разбега.	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
75	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Повторить прыжок в длину с разбега.</li> <li>4. Подвижная игра «Третий лишний».</li> </ol>	
76 77	Прыжок в высоту с разбега.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.</li> <li>3. Обучить прыжку в высоту с разбега.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.
78	Прыжки-многоскоки.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам-многоскокам.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Пустое место».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.
79 80	Метание теннисного мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.
81	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.</li> <li>2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
82	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте.</li> <li>3. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol>	
83-84	Бег на 30 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить положение «высокого старта».</li> <li>2. Повторить бег на 30 м на время.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
85-87	Элементы спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой.</li> <li>3. Разучить задания с элементами спортивных игр.</li> </ol>	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
88-92	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
93-103	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

3 класс  
( 102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 26 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</li><li>2. Разучить повороты направо, налево в движении.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</li></ol>	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.</li><li>2. Повторить повороты направо, налево в движении.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».</li></ol>	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполнять</i> повороты в движении. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств.</li><li>2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три.</li></ol>	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		3. Повторить подвижную игру «Пустое место ».	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
4.	Передвижение по диагонали.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три.</li> <li>2. Разучить передвижение по диагонали</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Проявлять</i> качество координации движений. <i>Осваивать</i> двигательные действия в подвижной игре.
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</li> <li>2. Повторить передвижение по диагонали.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> передвижение по диагонали. <i>Осваивать</i> технику ходьбы в разном темпе.
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</li> <li>2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</li> <li>3. Повторить бег на носках.</li> <li>4. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.
7	Челночный бег 3x10 м.	1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.	<i>Осваивать</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».</li> </ol>	шагов. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.
18	Бег с изменением частоты и длины шагов.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> <li>4. Развивать прыгучесть.</li> </ol>	<i>Выполнять</i> прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
9	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов.</li> <li>2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику бега с изменением частоты и длины шагов. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</li> <li>2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
11 12	Равномерный медленный бег.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный медленный бег.</li> <li>2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре



Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитывать выносливость.	
13 14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3. Разучить подвижную игру «Попади в мяч».	<i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.

		3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега.
17	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м. 2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега.
18	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.
19	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы в бросках набивного мяча от груди. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний».
20	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
21 22	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качество быстроты при преодолении полосы препятствий.
23 24	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь	<i>Общаться</i> и взаимодействовать в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики ( 22 ч)			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать</i> и <i>применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.
26	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из седасогнув ноги. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

27	Кувырки вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд.</li> <li>2. Повторить лазание по гимнастической стенке.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений.
28	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.</li> <li>2. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд.</li> <li>3. Повторить эстафету с обручами.</li> </ol>	<i>Знать и применять</i> правила составления комплексов упражнений. <i>Проявлять</i> качество координации при выполнении кувырков вперёд.
29	Стойка на лопатках из упора присев.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить стойке на лопатках из упора присев.</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Совушка» .</li> </ol>	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> упражнения на развитие качества гибкости.
30	«Мост» из положения лёжа на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине.</li> <li>3. Подвижная игра «Передай мяч».</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
31	Вис, согнув ноги.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис, согнув ноги.</li> <li>2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
32 33	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Повторить вис, согнув ноги.</li> <li>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> силу при выполнении вися, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
34	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении переката назад.
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см).</li> <li>2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Осваивать</i> двигательные действия,

		3. Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	составляющие содержание игры «Гонка мячей».
36	Вис на согнутых руках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).</li> <li>2. Разучить вис на согнутых руках.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении вися.
37	Переползание по-пластунски.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить вис на согнутых руках.</li> <li>2. Разучить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
38	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
39 40	Комбинация из элементов акробатики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке).</li> <li>2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
41-43	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.</li> <li>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.
44-46	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитание выносливости.</li> </ol>	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе ( 22 ч)			
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>2. Повторить передвижение скользящим шагом.</li> <li>3. Равномерное передвижение до 500 м.</li> </ol>	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах
48	Повторение поворотов переступанием на месте.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом.</li> <li>2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.</li> <li>3. Игра на лыжах «Воротца».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
49	Поворот переступанием в движении.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить поворот переступанием в движении.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием в движении.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Познакомить с попеременным двухшажным ходом.</li> <li>3. Равномерное передвижение до 800 м.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м.
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом.</li> <li>2. Повторить поворот переступанием в движении.</li> <li>3. Игра «Снежком в цель».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов.
51	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.</li> <li>2. Повторить спуск в основной стойке.</li> <li>3. Повторить поворот переступанием при спуске.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Объяснять</i> технику выполнения спуска.
52	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом.</li> <li>2. Повторить спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li> </ol>	<i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
53	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений.</li> <li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li> <li>3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.</li> </ol>	<i>Иметь</i> представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.



Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
54	Подъём «Лесенкой».	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить подъём «Лесенкой».</li><li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li><li>3. Развивать силу.</li></ol>	<i>Совершенствовать</i> технику подъёма «Лесенкой». <i>Моделировать</i> технику подъёма и спуска.
55	Подъём «Ёлочкой».	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить подъём «Ёлочкой».</li><li>2. Повторить спуск в основной стойке.</li><li>3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м.</li><li>4. Воспитывать выносливость.</li></ol>	<i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.
56	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить подъём «Ёлочкой».</li><li>2. Повторить торможение падением на бок.</li><li>3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»</li></ol>	<i>Осваивать</i> технику подъёма «Ёлочкой». <i>Объяснять</i> технику выполнения торможения падением.
57	Равномерное передвижение по дистанции.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой».</li><li>2. Равномерное передвижение до 1200 м.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li></ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 1200 м.
58	Торможение «Плугом».	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить торможение «Плугом».</li><li>2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».</li><li>3. Игра «Снежком в цель».</li></ol>	<i>Осваивать</i> технику торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.

59 60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить торможение «Плугом».</li> <li>2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом». <i>Объяснять</i> технику выполнения торможения.
61 62	Спуски и подъёмы изученными способами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование торможения «Плугом».</li> <li>2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами.</li> <li>3. Игра «Снежком в цель».</li> </ol>	<i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.
63	Равномерное передвижение.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м.</li> <li>2. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
64-66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан-	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 32 ч)			
67	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</li> <li>2. Повторить бег с изменением направления.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</li> </ol>	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров».
68	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств.	<i>Измерять</i> длину и массу тела, показатели физических качеств.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
69	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
70	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие координации.
71	Прыжки с высоты.	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Осваивать</i> технику спрыгивания с препятствия.
72	Совершенствование прыжка в длину	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см.	<i>Проявлять</i> прыгучесть при выполнении прыжков.

	способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
73 74	Метание малого мяча на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить метание малого мяча на дальность.</li> <li>2. Повторить метание малого мяча на за данное расстояние.</li> <li>3. Подвижная игра «Третий лишний».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.
75	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.
76	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. <i>Взаимодействовать</i> в группах в подвижной игре.
77-79	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.</li> <li>3. Повторить «Линейную эстафету».</li> </ol>	<i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях. <i>Применять навыки</i> эстафетного бега в игровой деятельности. <i>Описывать</i> технику прыжков через скакалку.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
80 81	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
82 83	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
84 85	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
86-88	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
89-93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
94-102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.

4 класс

(102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 26 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Осваивать</i> технику поворота кругом в движении.
2	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Иметь представление</i> об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. <i>Выполнять</i> повороты в движении.
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. <i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.
4.	Бег с высоким подниманием бедра.	1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному.	<i>Уметь</i> перестраиваться из колонны по три в колонну по одному.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Разучить бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».</li> <li>4. Развивать координацию движений.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p>
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.</li> <li>2. Повторить бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега с высоким подниманием бедра. <i>Проявлять</i> качества координации и выносливости при беге.</p>
6	Челночный бег 3x10 м.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить челночный бег 3x10 м.</li> <li>2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.</li> <li>3. Развивать быстроту.</li> </ol>	<p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p>
7	Положение — «низкий старт».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить положение «низкий старт».</li> <li>2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета».</li> <li>4. Развивать прыгучесть.</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> положение «низкий старт». <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> двигательные действия игры «Эстафета».</p>
8	Бег на 30 м на время.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить положение — «низкий старт».</li> <li>2. Бег на 30 м с «низкого старта».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции с «низкого старта».</p>

		3. Повторить «Комбинированную эстафету».	<i>Проявлять</i> выносливость и координацию при беге.
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при прыжках в высоту.
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в группах в игре «Охотники и утки».
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.



Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить равномерный медленный бег до 800 м.</li><li>2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».</li></ol>	<i>Совершенствовать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель.
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.</li><li>2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета».</li></ol>	<i>Выполнять</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</li><li>2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».</li></ol>	<i>Совершенствовать</i> технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</li><li>2. Подвижная игра «Вызов номеров».</li><li>3. Воспитывать внимание.</li></ol>	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.

17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперед.</li> <li>3. Подвижная игра «Третий лишний».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
18	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность</li> <li>2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами.</li> <li>3. Подвижная игра «Совушка».</li> </ol>	<i>Совершенствовать</i> технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при броске набивного мяча.
19 20	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики.</li> <li>2. Развивать быстроту.</li> </ol>	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
21-24	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитывать взаимопомощь.</li> </ol>	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики ( 22 ч)			
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики.</li> <li>2. Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».</li> </ol>	<i>Знать</i> и <i>применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
26	Кувырки вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить кувырки вперёд из упора присев.</li> <li>2. Повторить стойку на лопатках из упора присев.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.</p>
27	Лазанье по канату в три приёма.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить лазанью по канату в три приёма.</li> <li>2. Повторить кувырки вперёд из упора присев.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<p><i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.</p>
28	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> <li>2. Повторить лазанье по канату в три приёма.</li> <li>3. Повторить эстафету с обручами.</li> </ol>	<p><i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> технику лазанья по канату в три приёма.</p>
29	Вис согнувшись.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить вису согнувшись.</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Совушка» .</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику выполнения вися согнувшись. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>

30	«Мост» из положения лёжа на спине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине.</li> <li>3. Повторить вис согнувшись.</li> <li>4. Развивать гибкость.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
31	Вис углом.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вис углом.</li> <li>2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения вися угла. <i>Проявлять</i> координацию и силу при выполнении упражнений.
32-34	Комплекс ритмической гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Повторить вис углом.</li> <li>3. Подвижная игра «Запрещённое движение».</li> <li>4. Развивать координацию.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> координацию в игровой деятельности. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений ритмической гимнастики.
35	Кувырок назад.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>2. Разучить кувырок назад.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику выполнения кувырка назад. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см).</li> <li>2. Повторить кувырок назад.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка назад. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при игре «Обруч на себя».

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
37	Вис на согнутых руках.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см).</li> <li>2. Повторить вис на согнутых руках.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> <li>4. Развивать силу.</li> </ol>	<p><i>Совершенствовать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении висов.</p>
38	Переползание по-пластунски.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс ритмической гимнастики.</li> <li>2. Повторить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Обруч на себя».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> комплексы ритмической гимнастики. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.</li> <li>2. Повторить переползание по-пластунски.</li> <li>3. Подвижная игра «Охотники и утки».</li> </ol>	<p><i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.</p>
40 41	Комбинация из элементов акробатики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад).</li> <li>2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Невод».</li> </ol>	<p><i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>

42-44	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.</li> <li>2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».</li> </ol>	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.
45 46	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры по выбору учеников.</li> <li>2. Воспитание выносливости.</li> </ol>	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе ( 22 ч)			
47	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке.</li> <li>2. Повторить передвижение скользящим шагом.</li> <li>3. Равномерное передвижение до 600 м.</li> </ol>	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжами.
48	Повторить повороты переступанием на месте.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом.</li> <li>2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.</li> <li>3. Игра на лыжах «Воротца».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.
49	Поворот переступанием в движении.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить поворот переступанием в движении.</li> <li>2. Повторить передвижение попеременным двушажным ходом.</li> <li>3. Равномерное передвижение до 800 м.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м.

Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
50	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом.</li><li>2. Повторить поворот переступанием в движении.</li><li>3. Игра «Снежком в цель».</li></ol>	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом.
51	Спуск в основной стойке.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать передвижение по переменным двухшажным ходом.</li><li>2. Повторить спуск в основной стойке.</li><li>3. Повторить поворот переступанием при спуске.</li></ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику спусков и поворотов.
52	Спуск в низкой стойке.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Совершенствовать передвижение по переменным двухшажным ходом.</li><li>2. Повторить спуск в низкой стойке.</li><li>3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».</li></ol>	<i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
53	Одновременный двухшажный ход.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разучить одновременный двухшажный ход.</li><li>2. Совершенствовать спуск в низкой стойке.</li><li>3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.</li></ol>	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции. <i>Осваивать</i> технику одновременного двухшажного хода.
54	Равномерное передвижение по дистанции.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторить одновременный двухшажный ход.</li></ol>	<i>Осваивать</i> технику одновременного двухшажного хода.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить спуск в основной стойке.</li> <li>3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.</li> </ol>	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
55	Подъём «Ёлочкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить одновременный двухшажный ход.</li> <li>2. Повторить подъём «Ёлочкой».</li> <li>3. Повторить торможение «Плугом».</li> <li>4. Разучить подвижную игру «На одной лыже».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
56	Равномерное передвижение по дистанции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой».</li> <li>2. Равномерное передвижение до 1500 м.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».
57	Торможение «Упором».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить торможение «Упором».</li> <li>2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой».</li> <li>3. Игра «Снежком в цель».</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику торможения «Упором». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.
58	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить торможение «Упором».</li> <li>2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</li> <li>3. Воспитывать выносливость.</li> </ol>	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».
59	Спуски и подъёмы изученными способами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором».</li> <li>2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами.</li> <li>3. Разучить подвижную игру «Слалом».</li> </ol>	<i>Применять</i> изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.



Продолжение табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
60-63	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
64-66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и сан-	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры ( 30 ч)			
67	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
68	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	<i>Иметь представление</i> о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. <i>Проявлять</i> качества быстроты и выносливости при беге.
69	Бег из различных исходных положений.	1. Повторить бег из различных исходных положений.	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Повторить ходьбу противходом.</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».</li> </ol>	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом.</p>
70	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.</li> <li>3. Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплексы упражнений на координацию.</p>
71	Прыжки с высоты.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>2. Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см.</li> <li>3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплексы упражнений на развитие прыгучести.</p>
72	Прыжки с поворотом на 360°.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить прыжку с поворотом на 360°.</li> <li>2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</li> </ol>	<p><i>Проявлять</i> прыгучесть при выполнении прыжков. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>
73 74	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить прыжок с поворотом на 360°.</li> <li>2. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага.</li> <li>3. Повторить метание малого мяча на за данное расстояние.</li> <li>4. Подвижная игра «Третий лишний».</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 360°. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игре «Третий лишний».</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
75	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага.</p> <p><i>Проявлять</i> силу при броске набивного мяча на дальность.</p>
76	Броски набивного мяча 1кг снизу вверх вперед	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.</li> <li>2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага.</li> <li>3. Развивать силу.</li> </ol>	<p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага.</p> <p><i>Проявлять</i> силу при броске набивного мяча на дальность.</p>
77	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать о достижениях русских спортсменов на Олимпийских играх</li> <li>2. Повторить повороты на месте переступанием.</li> <li>3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?».</li> </ol>	<p><i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
78-81	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».</li> <li>2. Бег на 60 м с «низкого старта»</li> <li>3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».</li> </ol>	<p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в группах в игре «Перестрелка».</p>

82 83	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.</li> <li>2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».</li> <li>3. Прыжки через скакалку за 30 с.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту при прыжках.
84-87	Ведение футбольного мяча.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.</li> <li>2. Повторить ведение футбольного мяча.</li> <li>3. Равномерный бег до 6 мин.</li> </ol>	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
88-94	Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.</li> <li>2. Повторить задания с элементами спортивных игр.</li> <li>3. Подвижная игра «Передал-садись».</li> </ol>	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игре.
95-102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.

