

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Любимская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Любимской СОШ

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 класс**

Учитель:  
Охапкин А.В.

2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Общая характеристика учебного предмета.* Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно



Таким образом, на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405ч, из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102ч во 2 - 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

*Структура курса.* Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «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» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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 так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

## **АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

Возраст 7 - 10 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. Данный возраст совпадает по времени с ростовым скачком (6-8 лет). Созревание и совершенствование функций ЦНС происходит в данном возрасте на фоне высокого уровня основного обмена и общего роста организма. К базовым особенностям для данного возрастного периода относятся:

1. Продолжается окостенение длинных костей, которое идет неравномерно. Следовательно, чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом в вертикальных и горизонтальных плоскостях, а также динамические двигательные задания с малым отягощением.

2. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз. Следует акцентировать внимание на формирование правильной осанки и рациональных поз при выполнении двигательных заданий. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

3. Мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы еще не сформированы и имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. У 8-9 летних детей мышцы еще не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. В 7 лет ребенку легче производить крупные движения (прыжки, лазание) и труднее мелкие, точные движения. Ребенок в 7-10 лет уже может производить все основные движения: толкание, бросание, свободные движения в пространстве. Однако его способность к длительной продуктивной работе еще очень ограничена. Он быстро устает от движений, сложно координационных действий. Поэтому сложные и точные движения выполняются еще медленно и с большим напряжением, до тех пор, пока не появится навык.

4. Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный расход энергии могут приводить к быстрому утомлению. Используемые физические нагрузки должны быть небольшого объема и носить «дробный» характер с частыми паузами для отдыха.

5. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса в покое высокая (85-90 уд/мин) и возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. В ходе естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются.

6. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем организма ребенка и его дыхательного опыта. Рекомендуется, прежде всего, повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества: гибкость, ловкость и общая выносливость.

7. Внимание у детей 7-10 лет удерживается с трудом. Его объем и устойчивость увеличиваются постепенно и незначительно. Продолжительность активного внимания у детей данного возраста составляет до 20 минут. В процессе обучения необходимо использовать новые, яркие и краткие раздражители для удержания внимания. Замечание по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием. Дети 7-10 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями. Большое значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть точным и четким, т.к. дети нередко копируют педагога и могут повторять его ошибки. Для развития 2-ой сигнальной системы пополнение терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

8. Эмоциональные проявления у детей 7-10 лет несовершенны, волевые и нравственные качества носят ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрастном периоде, гораздо действеннее методов наказания.

9. В возрасте 7 лет у детей только начинает вырабатываться защитный механизм от стресса. Это обуславливает недопустимость использования со стороны педагога неадекватных воздействий (резких и громких команд, окриков, физических воздействий и т.п.). В этот период любая произнесенная команда, приказ откладывается в сознании ребенка и может стать кодом на всю жизнь.

10. В 7 лет уменьшается скрытый период коррекции движений. При этом происходит не просто совершенствование координации, а и замена одних на другие. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%).

11. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке. Артериальное давление претерпевает большие колебания. Дыхание учащенное и поверхностное. Естественное развитие и регулярные занятия повышают функциональные возможности детей. Дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности.

12. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в



летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. В зимний период двигательная активность детей снижается на 30-45%.

13. Возрастные особенности вработывания проявляются у детей в относительно меньшем периоде достижения устойчивого рабочего состояния по сравнению с взрослыми спортсменами. Стабилизация некоторых показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных спортсменов происходит раньше. Способствует этому высокая возбудимость и функциональная подвижность нервной системы у детей 7-10 лет.

14. Нарушение согласованности в работе двигательного аппарата и висцеральных систем получило название «мертвой точки». Это состояние может возникнуть как при вработывании, так и при выполнении длительной мышечной работы. У юных спортсменов оно выражается сильнее, в связи с тем, что их организм более тяжело переносит состояние гипоксии и ацидоза. Вследствие этого, очень часто дети вынуждены прекращать работу при каких-либо сдвигах внутренней среды организма.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

**На контроль могут быть вынесены:**

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических, плавательных упражнений;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
- техника выполнения лыжных ходов, спусков подъёмов и поворотов на лыжах на месте и в движении;
- оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
- качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**В портфель достижений учеников начальной школы**, который используется для оценки достижения планируемых результатов начального общего образования, по предмету «физическая культура» целесообразно включить следующие материалы: видеоизображения примеров исполнительской деятельности, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии и т. п.

## **СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,

ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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



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

*Народные подвижные игры разных народов.*

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.4	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.5	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре		
1.6	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	д	
1.7	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.8	Примерная программа по физической культуре		

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)		
1.9	Авторские рабочие программы по физической культуре	д	
1.10	Учебники по физической культуре	к	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.11	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.12	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.13	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2. Демонстративные печатные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
	и Олимпийского движения		
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	д	
3.2	Аудиозаписи	д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4. Технические средства обучения</b>			
4.1	Телевизор с универсальной подставкой	д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	д	
4.3	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	д	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.4.	Радиомикрофон (петличный)	д	
4.5.	Мегафон	д	
4.6	Мультимедийный компьютер	д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
			программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.7	Сканер	д	
4.8.	Принтер лазерный	д	
4.9.	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	д	Могут входить в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
4.11	Цифровая фотокамера	д	
4.12	Мультимедиапроектор	д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25x1,25
<b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
Гимнастика			
5.1.	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	г	
5.4.	Козел гимнастический	г	
5.5.	Конь гимнастический	к	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	г	
5.7	Брусья гимнастические, параллельные	г	
5.8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	г	
5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	г	
5.10	Мост гимнастический подкидной	г	
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	г	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	г	
5.13	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	г	
5.15	Скамья атлетическая, вертикальная	г	
5.16	Скамья атлетическая, наклонная	г	
5.17	Стойка для штанги	г	
5.18	Штанги тренировочные	г	
5.19	Гантели наборные	г	
5.20	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина	г	
5.21	Коврик гимнастический	к	
5.22	Станок хореографический	г	
5.23	Акробатическая дорожка	г	
5.24	Покрытие для борцовского ковра	г	
5.25	Маты борцовские	г	
5.26	Маты гимнастические	к	
5.27	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	к	
5.28	Мяч малый (теннисный)	к	
5.29	Скакалка гимнастическая	к	
5.30	Мяч малый (мягкий)	к	
5.31	Палка гимнастическая	г	
5.32	Обруч гимнастический	д	
5.33	Коврики массажные	д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.34	Секундомер настенный с защитной сеткой	д	
Легкая атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.37	Барьеры л/а тренировочные	г	
5.38	Флажки разметочные на опоре	г	
5.39	Лента финишная	д	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.41	Рулетка измерительная (10м; 50м)	д	
5.42	Номера нагрудные	г	
<b>Спортивные игры</b>			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.45	Мячи баскетбольные	г	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	г	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.49	Сетка волейбольная	д	
5.50	Мячи волейбольные	г	
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	д	
5.52	Табло перекидное	д	
5.53	Ворота для мини-футбола	д	
5.54	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.56	Мячи футбольные	г	
5.57	Номера нагрудные	г	
5.58	Компрессор для накачивания мячей	д	
<b>Туризм</b>			
5.59	Палатки туристские (двух местные)	г	
5.60	Рюкзаки туристские	г	
	Комплект туристский бивуачный	д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.61	Пульсометр	г	
5.62	Шагомер электронный	г	
5.63	Комплект динамометров ручных	д	
5.64	Динамометр становой	д	
5.65	Ступенька универсальная (для степ-теста)	г	



№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
5.66	Тонометр автоматический	д	
5.67	Весы медицинские с ростомером	д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.68	Аптечка медицинская	д	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
5.69	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	д	Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
<b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>7. Пришкольный стадион (площадка)</b>			

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необх. колич.	Примечание
7.1	Легкоатлетическая дорожка	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
7.7	Гимнастический городок	д	
7.8	Полоса препятствий	д	
7.9	Лыжная трасса	д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	д	

1 класс  
Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

**Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

### Тема №3 Физическое совершенствование

## Физкультурно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>контроль выполнения упражнений.</p>

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка техники выполнения прыжковых упражнений;</li> <li>• оценка техники выполнения различных видов ходьбы;</li> <li>• оценка скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места);</li> <li>• оценка скоростных способностей (бег 30м);</li> <li>• оценка координационных способностей (челночный бег 3*5м);</li> <li>• оценка выносливости (бег, 4мин);</li> <li>• оценка меткости и дальность метания;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>• контроль техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>• контроль уровня развития гибкости, силовых и координационных способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>показателями развития основных физических качеств).</p>

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ступающий, скользящий шаг;</li> <li>• повороты на месте;</li> <li>• подъем и спуск со склона;</li> <li>• контроль развития координации и выносливости;</li> </ul>



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Плавание

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<p>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

## 2 класс

### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"><li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li><li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li><li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li><li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li><li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li><li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li></ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

### Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>

**Тема №3 Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	оценка знаний теоретического материала.

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
1) бережно обращаться с инвентарем и	7) характеризовать явления (действия и поступки),	15) оценка техники выполнения

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>2) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>3) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>4) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>5) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>6) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>8) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>9) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>10) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>11) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>12) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>13) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>14) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	<p>прыжков в длину с места, с разбега;</p> <p>16) оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</p> <p>17) скорость бега;</p> <p>18) контроль координации (челночный бег 3*10м);</p> <p>19) оценка выносливости;</p> <p>20) оценка меткости и дальности метания;</p> <p>21) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять акробатические и гимнастические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>оценивать красоту телосложения и осанки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>сравнивать их с эталонными образцами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>2) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p>	<p>9) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>10) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>11) общаться и взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>17) ступающий, скользящий шаг;</p> <p>18) повороты на месте;</p> <p>19) подъемы и спуск со склона;</p> <p>20) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>3) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>4) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>5) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>6) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>7) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>8) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>12) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>13) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>14) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>15) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>16) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>основных физических качеств).</p>

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;</li> <li>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>техника выполнения плавательных упражнений;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### 3 класс

### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>2) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p>	<p>3) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>4) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>5) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>6) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>7) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>8) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.</p>

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты	
------------------------	--

Предметные	Метапредметные	Контроль
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	<p>оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для сохранения осанки.</p>

**Тема №3 Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>2) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>3) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>4) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>5) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>6) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>7) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>8) обеспечивать сохранность своего здоровья при выполнении упражнений;</p> <p>9) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>10) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>11) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>Оценка знаний теоретического материала.</p>

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать явления (действия и поступки),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul> <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• щихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</li> </ul>	<p>прыжков в длину с места, с разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</li> <li>• скорость бега;</li> <li>• контроль координации (челночный бег 3*10м);</li> <li>• оценка выносливости;</li> <li>• оценка меткости и дальности метания;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>видеть красоту движений, выделять и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</li> <li>техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений</li> <li>контроль уровня развития гибкости;</li> <li>самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>3) организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>4) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно</p>	<p>11) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>12) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>19) попеременный двухшажный ход с палками и без палок;</p> <p>20) повороты на месте;</p> <p>21) подъемы и спуск со склона;</p> <p>22) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>5) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>6) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>7) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>8) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>9) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>10) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>13) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>14) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>15) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>16) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>17) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>18) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>показателями развития основных физических качеств).</p>

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>2) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>3) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>4) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>5) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>6) подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>7) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>8) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>9) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>10) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>11) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>12) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>13) контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</p> <p>14) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

### Плавание (6 часов)

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника выполнения плавательных упражнений;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
изменяющихся, вариативных условиях.	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	

#### 4 класс

#### Тема №1 Знания о физической культуре

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul>	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

## Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать</li> </ul>	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Тема №3 Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать сохранность своего здоровья при</li> </ul>	оценка знаний теоретического материала.



Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</li> </ul>	<p>выполнении упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li> </ul>	

### Легкая атлетика

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега;</li> <li>• оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков;</li> <li>• скорость бега;</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>	<p>дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль координации (челночный бег 3*10м);</li> <li>• оценка выносливости;</li> <li>• оценка меткости и дальности метания;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

### Гимнастика с основами акробатики

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>6) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>7) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>8) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>9) подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>10) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>11) выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>12) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>14) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>15) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>16) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>17) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>18) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>19) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>20) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>21) технически правильно выполнять двигательные</p>	<p>22) контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд;</p> <p>23) техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений;</p> <p>24) контроль уровня развития гибкости;</p> <p>25) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
13) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

### Лыжная подготовка

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• попеременный двухшажный ход с палками и без палок;</li> <li>• повороты на месте;</li> <li>• подъемы и спуск со склона;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	

### Подвижные игры

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей;</li> <li>• самоконтроль (ведение дневника наблюдения за</li> </ul>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>показателями развития основных физических качеств).</p>

### Плавание

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>1) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>2) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники</p>	<p>7) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>8) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>9) обеспечивать защиту и сохранность</p>	<p>14) техника выполнения плавательных упражнений;</p> <p>15) самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).</p>

Планируемые результаты		Контроль
Предметные	Метапредметные	
<p>безопасности к местам проведения;</p> <p>3) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>4) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>5) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>6) выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>10) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>11) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>12) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>13) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	

## Поурочно - тематическое планирование

1 класс

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>1 четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Понятие о физической культуре.	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра «Салки на марше».	Описывают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		Учебная презентация, видеоролики. Свисток, компьютер.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера».	Описывают технику выполнения ходьбы. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Оценка техники выполнения различных видов ходьбы.	Свисток, набивные мячи, разметочные флажки.
4		Беговая подготовка. Бег с ускорением.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Флажки стартовые и разметочные с опорой, набивные мячи, гимнастические палки
5		Беговая подготовка. Бег с изме-	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами.	Оценка скоростных способностей	Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		направляющим движением	шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	тей (бег 30м)	
6		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, разметочные флажки.
7		Прыжковая подготовка. Прыжки с продвижением.	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжковых упражнений	Свисток, разметочные флажки.
8		Прыжковая подготовка. Спрыгивание и запрыгивание.	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	Оценка скоростно-силовых способностей (прыжок	Свисток, мат гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	в длину с места).	
9		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжок в высоту с не-большого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжка в высоту с места.	Мат гимнастический, скакалка детская, свисток.
10		Броски большого мяча.	Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		Свисток, мяч набивной 0,5 кг

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
11		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
13		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
14		Подвижные игры на материале	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ско-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		легкой атлетики.	ростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
15		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Свисток, разметочные флажки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые и большие мячи.
<b>Гимнастика (9 часов)</b>						
17		Движения и передвиже-	Строевые команды. Основная стойка. Построение в	Осваивают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные		Учебная презентация.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ния строим. Организующие команды и приемы	колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Класс, смирно!».	умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		Компьютер.
18		Организующие команды и приемы	Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	Различают и выполняют строевые команды. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток.
19		Акробатика. Упоры, седы.	Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток., маты гимнастические.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
20		Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения упоров, седов.	Свисток., маты гимнастические.
21		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения группировки, перекатов.	Свисток., маты гимнастические.
22		Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Оценка уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя).	Свисток, гимнастические маты.
23		Акробатика.	Кувырок вперед в упор	Демонстрируют технику кувырка вперед в упор присев.	Контроль	Свисток,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кувырок вперед.	присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	техники выполнения кувырка вперед.	гимнастические маты.
24		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток, гимнастические маты.
25		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Свисток, гимнастические маты.
<b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>						
26		Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Свисток, гимнастические маты.
<b>Способы физкультурной деятельности (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
27		Составление режима дня.	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Изучают правила составления режима дня. Составляют индивидуальный режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя!»		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
28		Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Гимнастика с основами акробатики (13 часов)</b>						
29		Снарядная гимнастика.	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	упражнений.		гимнастическая перекладина.
30		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, низкая гимнастическая перекладина.
31		Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.		Свисток, гимнастические маты, набивные мячи.
32		Прикладная гимнастика.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения		Свисток, гимнастические

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Передвижение по гимнастической скамейке.	гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		маты, гимнастическая скамейка.
33		Прикладная гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Оценка уровня развития равновесия.	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
34		Прикладная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке и канату.	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
35		Прикладная гимнастика. Перелезания	Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	Оценка уровня развития силовых способностей	Свисток, гимнастический конь, гимнастические маты.
36		Прикладная гимнастика. Преодоление полосы препятствий.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический конь.
37		Прикладная гимнастика.	Гимнастические комбинации. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	Демонстрируют умение выполнять гимнастические комбинации. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических комбинаций. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических комбинаций.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений	Свисток, гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
						конь.
38		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оценивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
39		Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		Компьютер, диски с танцевальной музыкой.
40		Прикладная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивают упражнения с гимнастической палкой. Отбирают и составляют комплексы упражнений с гимнастической палкой. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		Свисток, гимнастические маты, гимнастическая палка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
41		Прикладная гимнастика.	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	Демонстрируют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составляют простые комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Контроль качества выполнения общеразвивающих упражнений	Свисток, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи.
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
42		Подвижные игры на материале гимнастики.	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений для формирования осанки.	Свисток, гимнастические маты.
43		Подвижные игры на материале гимнастики.	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Контроль выполнения упражнений со скакалкой	Свисток, скакалки, обручи.
44		Подвижные игры на основе	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бро-	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Свисток, малые баскетбольные мячи.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		баскетбола.	сок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
45		Подвижные игры на основе баскетбола.	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
46		Подвижные игры на основе баскетбола.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.
47		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль выполнения технических действий (ловля, передача мяча)	Свисток, малые баскетбольные мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
48		Подвижные игры на основе баскетбола.	Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые баскетбольные мячи.

### III четверть

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)

49		Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль выполнения дыхательных упражнений	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.
----	--	---	--	---	--	---

#### Лыжные гонки (21 час)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
50		Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Осваивают требование безопасности и гигиенические правила при проведении занятий по лыжной подготовке. Знакомятся с особенностями дыхания при проведении занятий на улице.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
51		Организуемые команды. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
52		Передвиже-	Надевание лыж. Ступающий	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ние на лыжах ступающим шагом.	шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
53		Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. Игра «Самокат.	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения ступающего шага.	Лыжи.
54		Технические действия на лыжах. Повороты на лыжах.	Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи.
55		Передвижение на лыжах.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте.	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения	Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Повороты.	Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	поворотов на месте.	
56		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг.	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи.
57		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг.	Скользкий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
58		Передвижение на лыжах. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору»			
59		Технические действия на лыжах. Подъёмы на лыжах.	Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
60		Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Подъём по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по склону.	Лыжи.
61		Технические действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
62		Технические	Подъём по склону	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов.	Оценка	Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		действия на лыжах. Подъёмы и спуски на лыжах.	ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	развития выносливости.	
63		Технические действия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
64		Передвижение на лыжах.	Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи.
65		Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники		Лыжи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.	безопасности.		
66		Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы.	Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи.
67		Передвижение на лыжах разными способами.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи.
68		Передвижение на лыжах.	Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
69		Передвижение	Прохождение дистанции 1км.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от		Лыжи.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ние на лыжах.	Упражнения на развитие выносливости.	особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		
70		Передвижение на лыжах.	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
71		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Эстафеты в передвижениях на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи.
72		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые волейбольные мячи.
73		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Свисток, малые волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подвижных игр.		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
74		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Определяют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Пересказывают тексты по истории физической культуры.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
75		Оздоровительные формы занятий.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Контроль качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.	
<b>IV четверть</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
76		Народные подвижные игры.	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».	<p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила техники безопасности, описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Участвуют в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности.</p>		Кегли, мячи, свисток.
<b>Плавание (5 часов)</b>						
77		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер.
78		Технические действия в воде.	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные	<p>Объясняют технику разучиваемых действий в воде.</p> <p>Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.</p>		Свисток, доска для плавания, спасательные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Подводящие упражнения.	упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.			жилеты.
79		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Упражнения на лежание и скольжение в воде. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
80		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.
81		Плавание произвольным стилем.	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>						
82		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, флажки разметочные.
83		Беговая подготовка. Челночный бег.	Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге на 30м. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скоростных способностей (бег 30м)	Свисток, флажки стартовые и разметочные с опорой, секундомер.
84		Беговая подготовка. Бег на выносливость	Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования в беге на 60м. Игра «Запрещенное движение».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники	Оценка координации и (челночный бег 3*5м)	Свисток, рулетка измерительная, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				безопасности при выполнении беговых упражнений.		
85		Беговая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка выносливости в 4-мин беге.	Свисток, разметочные флажки, секундомер.
86		Беговая подготовка. Бег по слабопересеченной местности.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток, разметочные флажки, секундомер.
87		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжок в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «По грибы».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых		Свисток, гимнастические маты, измерительная рулетка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				упражнений.		
88		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Приземление. Игра «Лисы и куры»	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с места.	Свисток, прыжковая яма, измерительная рулетка.
89		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.
90		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и	Контрольное метательное упражнение	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Кто дальше бросит?»	координации при выполнении метания малого мяча.	(дальность).	рулетка.
<b>Подвижные и спортивные игры (8 часов)</b>						
91		Подвижные игры на материале легкой атлетики (беговой подготовки).	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, разметочные флажки.
92		Подвижные игры на материале легкой атлетики	Игры на развитие навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении		Свисток.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		(прыжковой подготовки)		<p>технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
93		Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание).	Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают</p>		Свисток, малые мячи, обручи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
94		Подвижные игры на материале легкой атлетики (метание).	Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, малые мячи, обручи.
95		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры с мячом «Борьба за мяч», «Гонка мяча по кругу». Ловля и броски мяча.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении		Свисток, малые и большие мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
96		Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		Свисток, футбольные мячи.
97		Подвижные игры на основе футбола.	Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Контроль техники выполнения ударов по мячу.	Свисток, футбольные мячи.
98		Подвижные игры на	Игры и эстафеты на основе футбола.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении		Свисток, мячи.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		основе спортивных, народных игр	Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».	технических действий в спортивных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
99		Оздоровительные формы занятий.	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль гигиены в профилактике заболеваний. Анализируют советы по уходу за кожей. Выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств.		Учебная презентация, видеоролики. Компьютер, проектор, экран.
<b>2 класс</b>						
<b>1 четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			пресса.			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег на короткие дистанции.	Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Тест на знание ТБ на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация, видеоролик. Свисток, компьютер, секундомер.
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения ходьбы разными способами.	Мячи набивные, свисток, секундомер.
4		Беговая подготовка. Равномерный бег.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах		Свисток, секундомер.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
5		Беговая подготовка. Соревнования	Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?»	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега на дистанции 30м.	Свисток, секундомер.
6		Беговая подготовка. Челночный бег.	Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка координации (челночный бег 3*10м)	Свисток, флажки разметочные на опоре, секундомер.
7		Беговая подготовка. Эстафеты.	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			эстафета».			
8		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте, в длину с места.	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, флажки.
9		Прыжковая подготовка. Многоскоки.	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с места.	
10		Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой.	Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков через скакалку.	Мат гимнастический, верёвка для прыжков, длинная и короткие скакалки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
11		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		Мяч набивной 0,5 кг
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
13		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
14		Подвижные игры на материале	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают	Оценка уровня развития	Свисток, набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		легкой атлетики.	лебеди»», «Посадка картошки».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	скоростно-силовых способностей	
15		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Мячи большие и малые, гимнастические коврики.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Караси и щука».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития способностей к дифференцированию параметров движений.	Гимнастические скакалки, свисток.
17		Подвижные игры на материале	Игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают	Оценка выполнения прыжковых	Гимнастические коврики, свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		легкой атлетики	на одной ноге», «Волк во рву».	двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	упражнений	
18		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять		Малые мячи, мишень для попадания в цель.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют ловкость и силу во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						
19		Движения и передвижения строем. Организуемые команды и приемы.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил техники безопасности и на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
20		Движения и передвижения строем. Организуемые команды и приемы	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись».	Различают и выполняют строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Выявляют характерные ошибки при выполнении строевых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль выполнения организующих упражнений и строевых	Свисток, флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подвижная игра «Утки и гуси».		команд.	
21		Акробатика. Группировка	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения группировки и.	Гимнастические маты
22		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Описывают технику разучиваемых упражнений. Осваивают технику разучиваемых упражнений и акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения перекатов в группировке.	Гимнастические маты
23		Акробатика. Кувырок вперед.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
24		Представление о физических качествах	Характеристика основных физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	Определяют и кратко характеризуют физические качества. Подбирают физические упражнения для развития определенных физических качеств. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
25		Подвижные игры на развитие физических качеств.	Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр.		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток.
26		Подвижные игры на развитие физических качеств.	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Оценка выполнения упражнений со скакалкой.	Гимнастический коврик, обручи пластмассовые детские, скакалки, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, гибкость, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
27		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту, координацию и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка выполнения упражнений для формирования осанки.	Мешочки с мягким грузом, свисток, гимнастическая палка
<b>II четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
28		Утренняя зарядка.	Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Под руководством учителя составляют комплекс утренней зарядки. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>						
29		Акробатика. Кувырок в сторону.	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка . Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка в сторону.	Гимнастические маты
30		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
31		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники		Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			скамейке».	безопасности.		
32		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
33		Снарядная гимнастика.	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка
34		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
35		Снарядная гимнастика.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют	Контроль выполнения	Гимнастические маты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	подтягивания	гимнастическая стенка, скамейка гимнастическая, гимнастическое бревно
36		Прикладная гимнастика.	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Описывают технику выполнения упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты
37		Прикладная гимнастика.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.		Гимнастическая скамейка, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
38		Прикладная гимнастика.	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют в группах.	Оценка умений держать равновесие на гимнастических снарядах.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические маты
39		Прикладная гимнастика.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	Осваивают технику выполнения упражнений прикладной направленности (на гимнастической стенке). Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты
40		Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		Гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
41		Прикладная	Лазание и перелезание через	Осваивают технику лазания и перелезания через		Гимнастические

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика.	гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений		маты, гимнастическая скамейка
42		Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Осваивают технику перелезания через гимнастическое бревно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений	Гимнастические маты, бревно гимнастическое.
43		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты, канат
44		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Демонстрируют полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья, перелезания и переползания. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, скамейка гимнастическая, гимнастические маты
45		Прикладная гимнастика.	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой,	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.		Компьютер. Диски с танцевальными

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	Осваивают упражнения с гимнастическими предметами. Отбирают и составляют комплексы упражнений. Характеризуют влияние общеразвивающих упражнений на организм. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		мелодиями, флажки, обручи пластиковые детские, гимнастическая палка, большие и малые мячи.
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	Игры на развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47		Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики..	Игры на развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль уровня развития координационных способностей.	Свисток, мячи
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
48		Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений.	Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Контрольное упражнение на развитие физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>III четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
49		Измерение показателей развития физических качеств.	Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют контрольные упражнения. Учатся оценивать своё самочувствие и контролируют как их организм справляется с физическими нагрузками.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная	Основы передвижения на	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для	Тест на	Учебная

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка.	лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.	укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	знание ТБ и гигиенич. правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	презентация, видеоролик. Компьютер, экран, проектор.
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки.
52		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки.
53		Технические действия на лыжах. Спуски.	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска. Осваивают технику выполнения спуска. Проявляют координацию при выполнении спусков. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения ступающего	Лыжи, палки.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	шага.	
54		Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	Объясняют технику выполнения поворотов. Осваивают технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки.
55		Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	Проявляют координацию и выносливость в преодолении естественных препятствий. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки.
56		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				занятий лыжной подготовкой.		
57		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.
58		Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов и торможения. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения скользящего шага.	Лыжи, палки.
59		Технические действия на лыжах. Торможение	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
60		Технические действия на лыжах. Торможение	Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъема по	Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					склону «лесенкой».	
61		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки.
62		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	Объясняют технику выполнения спусков и подъемов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону ступающим шагом	Лыжи, палки.
63		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, поворотов. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения подъема по склону «полуёлочкой».	Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
64		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Контроль техники выполнения спусков и подъемов.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
67		Передвижение на лыжах по пере-	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		сеченной местности.				
68		Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	Соревнование на дистанции 1,5км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки.
69		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
70		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах.	Проявляют координацию и выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
<b>Подвижные и спортивные игры (6часов)</b>						
71		Подвижные игры на	Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила		Малые мячи, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		основе баскетбола.	«Попади в обруч», «Мяч среднему».	и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения бросков в цель.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков.
73		Подвижные игры на основе	Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Баскетбольные мячи для мини-игры.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
77		Оздоровительные формы занятий.	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Выполняют физические упражнения на развитие физических качеств.	Тест «Проверь себя» на знание роли физических упражнений в укреплении сердечно-сосудистой системы	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

**Знания о физической культуре (1 час)**

78		Особенности физической культуры разных народов.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью народа.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
----	--	---	---	---	--	---

**IV четверть**



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
79		Оздоровительные формы занятий.	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению гимнастики для глаз.	Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Плавание (6 часов)</b>						
80		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
81		Технические	Упражнения на согласование	Объясняют технику разучиваемых действий в воде.	Контроль	Спасательные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		действия в воде. Подводящие упражнения.	дыхания, работы рук и ног. Плавательные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине.	Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	техники выполнения плавательных упражнений	жилеты, доска для плавания.
82		Технические действия в воде. Подводящие упражнения.	Прыжки с тумбочки. Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Плавание произвольным стилем.	Проплывание небольших расстояний до 10 м способом «кроль на груди».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произвольным стилем.	Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на спине». Проплывание способом «кроль на спине» расстояний до 10м.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
85		Плавание	Проплывание одним из	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в		Спасательные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		произвольным стилем.	способов 15м.	воде.		жилеты, доска.
<b>Подвижные и спортивные игры (6часов)</b>						
86		Подвижные игры на основе волейбола.	Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Малые мячи, мишень для попадания в цель
87		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				подвижных игр.		
88		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
89		Подвижные игры на основе волейбола.	Эстафеты на основе игры в волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
90		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, разметочные флажки
91		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время	Контроль техники выполнения удара по	Футбольные мячи, ворота, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяч», «Не пропусти».	подвижных игр.	воротам.	
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
92		Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	Бег на дистанции до 60м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Салки с вышкой».	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Флажки стартовые и разметочные на опоре, секундомер.
93		Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра «Команда быстроногих»	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега на дистанции 30м.	Свисток, секундомер, рулетка измерительная.
94		Беговая подготовка. Равномерный бег, бег с ускорением.	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега на дистанции 60м.	Свисток, секундомер.
95		Беговая	Преодоление естественных	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и	Оценка вы-	Свисток,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.	выносливости в 4-мин беге.	секундомер.
96		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования в беге до 1км.	Свисток, секундомер, разметочные флажки.
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Свисток, прыжковая яма, набивные мячи.
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. Подвижная игра «Пустое место».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения	Оценка техники выполнения прыжков в	Прыжковая яма.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	длину с разбега.	
99		Прыжковая подготовка. Прыжки со скакалкой.	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развивают скоростно-силовые и координационные способности.		Кегли, обручи, флажки стартовые и разметочные с опорой, мячи
100		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, измерительная рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто	Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			дальше бросит?».			
102		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка

### 3 класс

#### I четверть

#### Знания о физической культуре (1 час)

1		Профилактика травматизма.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток.
---	--	---------------------------	---	--	--	---

#### Легкая атлетика (10 часов)



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег, 30м. Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Тест на знание правил ТБ на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток.
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
4		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
5		Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений.	Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
6		Беговая подготовка. Бег с прыжками и ускорением.	Бег с прыжками и ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
7		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многообразные прыжки (до 10 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения многоскоков	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Комплекс упражнений на развитие силовых и коор-	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			динационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге»	прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
9		Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Наступление».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
10		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Мячи набивные 1кг
11		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении	Контроль техники выполнения броска	Мячи набивные 1кг

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	набивного мяча.	
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой подготовки)	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
13		Подвижные	Игры на развитие скоростно-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	силовых способностей. Упражнения с прыжками. Подвижные игры «Кузнечики», «Через холодный ручей».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
14		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей	Свисток, набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
15		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи большие и малые, гимнастические коврики
16		Подвижные	Игры на развитие способно-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной	Оценка	Гимнастические

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на материале лёгкой атлетики.	стей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	уровня развития способностей к ориентированию в пространстве	скакалки, свисток
17		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (беговой и прыжковой подготовок)	Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Оценка выполнения прыжковых упражнений	Гимнастические коврики, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				<p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
18		Подвижные игры на материале лёгкой атлетики (метание)	Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		Малые мячи, мишень для попадания в цель
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
19		Движения и передвижения строем. Строевые команды.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!».	Тест на знание правил ТБ на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор.
20		Движения и передвижения строем. Строевые действия в шеренге и колонне.	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		Свисток, флажки
21		Акробатика. Перекаты.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и	Свисток, флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			игра «Точный поворот».		строевых команд.	
22		Акробатика. Кувырок вперёд.	Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка вперед в упор присев и в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.		Гимнастические маты
23		Акробатические комбинации.	2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координационных и силовых способностей.	Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
24		Подвижные игры на материале акробатики	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток
25		Подвижные	Подвижные игры на внима-	Осваивают универсальные умения в самостоятельной		Мешочки с

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры на материале акробатики	ние и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу», «Третий лишний».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		мягким грузом, гимнастическая палка, свисток
26		Подвижные игры на материале акробатики	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Оценка уровня развития координации и движений.	Гимнастический коврик, гимнастические маты, обручи пластмассовые детские

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
27		Оздоровительные формы занятий.	Осанка, комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений.	Оценка качества выполнения комплекса упражнений	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
28		Общее представление о физическом развитии.	Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.		Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Гимнастика с основами акробатики (19 часов)</b>						
29		Акробатика. Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Контроль техники выполнения стойки на лопатках.	Гимнастические маты
30		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Западня».	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
31		Акробатические комбинации.	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка
32		Снарядная	Упражнения в висе стоя и	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают	Контроль	Гимнастические

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		гимнастика.	лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	техники выполнения акробатической комбинации.	маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
33		Снарядная гимнастика	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в игре.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
34		Снарядная гимнастика	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	Описывают технику выполнения вися завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
35		Снарядная гимнастика	Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Описывают технику выполнения вися на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических	Контроль техники выполнения	Гимнастические маты, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Подтягивание в висе. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.	упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений	висов.	стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
36		Снарядная гимнастика. Гимнастические комбинации.	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Оценка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
37		Прикладная гимнастика.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время игры на принципах уважения и доброжелательности,	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				взаимопомощи и соперничества.		
38		Прикладная гимнастика.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.
39		Прикладная гимнастика.	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно.	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений.	Гимнастические маты, гимнастический конь.
40		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату. Комплекс упражнений на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники лазания по канату.	Гимнастические маты, канат
41		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силовых способностей. Игра «Посадка картофеля»			скамейка, гимнастические маты
42		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной.
43		Прикладная гимнастика.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастическое бревно, гимнастические маты.
44		Прикладная гимнастика.	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Комплексы упражнений на развитие координации и равновесия. Игра «Точный	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			поворот».			
45		Прикладная гимнастика.	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений.	Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности.	Контроль соблюдения техники выполнения танцевальных упражнений.	Компьютер Диски с танцевальными мелодиями
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
47		Подвижные игры с мячом.	Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		Малые мячи, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			«Дай пас», «Мяч последнему».	<p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
48		Измерение показателей физического развития.	Измерение длины и массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений.	<p>Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Сравнивают их со стандартными значениями. Выполняют комплексы упражнений. Выявляют характерные ошибки.</p>	Контроль умений измерять показатели физического развития.	<p>Учебная презентация.</p> <p>Видеоролик.</p> <p>Экран, компьютер, проектор.</p>
<b>III четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
49		Зарождение физической культуры на территории Древней	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной	<p>Пересказывают тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Принимают адекватные решения в условиях игровой</p>		<p>Учебная презентация.</p> <p>Компьютер, проектор, экран.</p>

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Руси.	деятельностью. Игры Древней Руси.	деятельности.		
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Передвижения на лыжах.	Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий и скользящий шаг. Игра «Делай как я!».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
53		Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.	Объясняют технику выполнения поворотов на лыжах. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
54		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Упражнения на развитие выносливости.	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
55		Лыжная подготовка. Подъемы.	Скользкий шаг. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
56		Лыжная	Подъем «полуелочкой».	Объясняют технику выполнения скользящего шага.		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции 1,5км скользящим шагом.	Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.		
57		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	Объясняют технику выполнения двухшажного хода без палок. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки
58		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Прохождение тренировочной дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
59		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты.	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
60		Технические действия на лыжах. Торможение.	Торможение «плугом». Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
61		Технические действия на лыжах. Торможение.	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
62		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах, включающие упражнения на выносливость.	Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
63		Технические	Спуск в низкой стойке.	Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке.	Контроль	Лыжи, палки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		действия на лыжах. Спуски.	Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Упражнения на развитие выносливости.	Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.	техники выполнения спуска в низкой стойке.	разметочные флажки.
64		Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы.	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижения на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки
66		Лыжная подготовка. Передвижение	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники		Лыжи, палки, разметочные флажки



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ние на лыжах разными способами.	чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция до 2км.	безопасности.		
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
68		Лыжная подготовка. Эстафеты.	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
69		Передвижение на лыжах по пересеченной местности	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки
70		Передвижение на лыжах.	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой		Лыжи, палки, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				деятельности.		
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
71		Подвижные игры на материале спортивных игр.	Игры, включающие ловлю и передачу мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
72		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
73		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время		Баскетбольные мячи для мини-игры

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ловцу».	подвижных игр.		
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения бросков в щит.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>						
77		Оздоровительные формы занятий.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по	Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений.	Оценка комплекса упражнений для укрепления мышц живота.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			правильному её усвоению. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.			
78		Оздоровительные формы занятий.	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка комплекса упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>IV четверть</b>						
<b>Плавание (6 часов)</b>						
79		Технические действия в воде.	Правила гигиены и техники безопасности. Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "крюль на груди".	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания.
80		Плавание	Проплывание отрезков 10м	Объясняют технику разучиваемых действий в воде.	Контроль	Спасательные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		произвольным стилем.	2-3 раза.	Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	техники выполнения плавательных упражнений	жилеты, доска для плавания.
81		Технические действия в воде.	Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
82		Плавание произвольным стилем.	Проплывание отрезков 15м 2-4 раза способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Технические действия в воде.	Прыжки в воду с тумбочки. Игры на воде.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произвольным стилем.	Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания.
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
85		Подвижные	Игры с мячом. Подвижные	Осваивают универсальные умения в самостоятельной		Малые мячи,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		игры с мячом.	игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		мишень для попадания в цель
86		Подвижные игры на основе волейбола.	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
87		Подвижные игры на основе	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		волейбола.	«Быстро и точно».	дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
88		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, разметочные флажки
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники выполнения ведения мяча.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки
90		Подвижные игры на основе	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают		Мячи, свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		футбола.		дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
91		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
92		Беговая подготовка. Ходьба и бег	Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			(бег – 90м, ходьба – 90м).			
93		Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений.	Старты из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей.	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
94		Беговая подготовка. Круговая эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
95		Беговая подготовка. Кросс.	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соревнования в беге до 1 км	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
96		Прыжковая подготовка. Прыжки на месте.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способ-	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	Оценка выполнения многоскоков	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полу-осу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Контроль техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
100		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и верти-	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания	Контрольное метательное	Мяч малый (мягкий), флажки,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			кальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель».	малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	упражнение (дальность).	рулетка.
101		Метание малого мяча. Эстафеты.	Эстафеты с мячом. Игры на развитие силы и координации.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Мячи, свисток
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
102		Подвижные игры и развлечения в летнее время года.	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Картошка».	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>4 класс</b>						
<b>I четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Профилактика травматизма. Первая помощь при	Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. В парах со сверстниками моделируют случаи травматизма	Тест "Проверь себя!" на усвоение правил	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		травмах.	упражнениями. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	(ушибы, ссадины, потертости кожи, небольшие кровотечения) и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.	первой помощи.	
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>						
2		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег 30м. Равномерный бег (3мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
3		Беговая подготовка. Ходьба и бег.	Ходьба в приседе. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Оценка скорости бега (30м)	Свисток
4		Беговая подготовка. Бег с высокого старта с	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения из разных ис-	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		последующим ускорением.	ходных положений. Бег на короткие дистанции 60м. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м).	и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
5		Беговая подготовка. Бег с изменяющимся направлением движения	Бег с изменяющимся направлением движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
6		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменяющимся направлением движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра «Невод».	Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
7		Прыжковая подготовка. Прыжок с высоты.	Прыжок с высоты (до 70см) с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
8		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
9		Прыжковая подготовка. Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	Описывают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.
10		Броски большого	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы,	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча.		Мячи набивные 1 кг

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		мяча.	от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
11		Броски большого мяча.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая ) нога впереди с места с шага на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы и координации при выполнении бросков большого мяча.	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.	Мячи набивные 1 кг
<b>Подвижные и спортивные игры (7 часов)</b>						
12		Подвижные игры на материале легкой	Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание		Свисток



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		атлетики.		<p>подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
13		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют</p>		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
14		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития скоростных способностей	Свисток
15		Подвижные игры на материале легкой	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание	Оценка уровня развития силовых	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		атлетики.	«Самый меткий», «Космонавты».	подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	способностей	
16		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Эстафета зверей», «Волк во рву».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют	Оценка уровня развития способностей к ориентированию в пространстве.	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
17		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	Игры, включающие прыжковые упражнения. Подвижные игры «Кузнечики», «Прыгуны и пятнашки».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток
18		Подвижные игры на материале легкой	Игры, включающие метания мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание		Малые мячи, мишень для попадания в цель

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		атлетики.	и точно».	подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (5 часов)</b>						
19		Движения и передвижения строем.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	Повторяют и соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Тест на знание правил техники безопасности и на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
20		Движения и передвижения строем.	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот».	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки.
21		Акробатика. Перекаты. Кувырок вперед.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		Свисток, флажки.
22		Акробатика. Кувырок назад.	Кувырок назад. Кувырок вперед. Подвижная игра «Быстро по местам». Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику кувырка назад. Демонстрируют технику кувырка вперед. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырок. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
23		Акробатика. Стойка на	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Демонстрируют технику кувырок и стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают	Контроль техники	Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лопатках.	Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, гибкости.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	выполнения кувырка назад.	
<b>Подвижные и спортивные игры (3 часа)</b>						
24		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры на развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка».	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Свисток
25		Подвижные игры на материале акробатики.	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Разведчики и часовые».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
26		Подвижные игры на материале акробатики.	Игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка координации и движений.	Свисток
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
27		Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации.	Составляют комплексы упражнений для развития физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели и самостоятельно их выполняют. Соблюдают правила техники безопасности.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>II четверть</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
28		Общее	Общее представление о	Определяют и кратко характеризуют показатели физической	Контроль	Видеоролик.



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		представление о физической подготовке. Физическая нагрузка.	физической подготовке. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Комплексы общеразвивающих упражнений.	подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенной выполнения физических упражнений. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Определяют частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками.	умений определять величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	Компьютер, проектор, экран.
<b>Гимнастика с основами акробатики (17 часов)</b>						
29		Акробатика. Гимнастический мост.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастические маты
30		Акробатика. Кувырки. Стойка на лопатках.	Гимнастический мост – с помощью и самостоятельно. Кувырки, стойка на лопатках. Игра «Три движения».	Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения гимнастичес-	Гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					кого моста.	
31		Акробатические комбинации.	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»	Осваивают технику акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, гибкости, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка
32		Акробатические комбинации.	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения акробатических комбинаций. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических комбинаций. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении комбинаций.	Контроль выполнения акробатических комбинаций.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты.
33		Снарядная гимнастика.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на развитие	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	Оценка уровня развития	Гимнастические маты, гимнастическая

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения».	Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	гибкости.	стенка, перекладина гимнастическая.
34		Снарядная гимнастика.	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.
35		Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Белые медведи».	Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения висов.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
36		Снарядная гимнастика.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание	Описывают технику выполнения вися в упоре лежа. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости	Оценка выполнения	Гимнастические маты,

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			в висе, перемахи. Упражнения на развитие силовых способностей.	при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	сгибания и разгибания рук. Оценка выполнения подтягиваний	гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
37		Гимнастическая комбинация.	Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Подвижная игра «Космонавты».	Демонстрируют технику выполнения гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.
38		Прикладная гимнастика.	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической стенке. Выявляют и характеризуют ошибки	Контроль техники выполнения гимнастичес-	Гимнастическая стенка, канат, гимнастические маты

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Игра «Не ошибись!».	при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	кой комбинации.	
39		Прикладная гимнастика.	Перелазание через бревно, коня. Лазание по канату. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей.	Осваивают технику лазания и перелазания через бревно, коня. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка выполнения лазания по канату.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, конь.
40		Прикладная гимнастика.	Перелазание через бревно. Перелазание через препятствия. Упражнения на развитие координационных способностей.	Демонстрируют технику перелазания через бревно и препятствия. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелазаний. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка.
41		Прикладная гимнастика.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. Упражнения на развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики	Демонстрируют технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений прикладной направлен-	Гимнастические маты, бревно, гимнастическая скамейка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			и часовые».	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	ности.	
42		Прикладная гимнастика.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Описывают технику опорного прыжка. Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Гимнастические маты
43		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.		Гимнастический козел, маты, гимнастическая скамейка, гимнастический мост подкидной.
44		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Танцевальные	Осваивают технику опорного прыжка, танцевальных движений. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Соблюдают правила техники	Контроль техники выполнения опорного прыжка на	Гимнастический козел, бревно, гимнастические маты, гимнастический

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	безопасности.	козла.	мост подкидной.
45		Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, на носках по бревну, повороты. Гимнастические комбинации. Игра «Салки на марше».	Демонстрируют технику опорного прыжка. Демонстрируют технику выполнения упражнений на бревне. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют технику выполнения гимнастических комбинаций. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла.	Гимнастическое бревно, козел, гимнастические маты.
<b>Подвижные и спортивные игры (2 часа)</b>						
46		Подвижные игры на материале гимнастики.	Подвижные игры с гимнастическими предметами (скакалками, гимнастическими палками). Игры на развитие гибкости, координации. Игра «Веровочка под ногами».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
47		Подвижные игры на материале гимнастики.	Эстафеты с обручами. Игры на развитие скоростных качеств, координации движений. Игра «Эстафета зверей».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Оценка уровня развития гибкости и координации.	Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, обручи.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
48		Игры и развлечения в зимнее время года	Игры и развлечения в зимнее время года. Подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>III четверть</b>						
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
49		Измерение частоты сердечных сокращений	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Два Мороза».	Измеряют пальпаторно частоту сердечных сокращений до и после выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений. Осваивают умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>						
50		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.	Демонстрируют знания техники безопасности. Объясняют назначение лыжных мазей, описывают подготовку лыжного инвентаря к занятиям.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по	Учебная презентация, видеоролик. Компьютер, экран, проектор.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					лыжной подготовке.	
51		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Ступающий, скользящий шаги. Передвижение на лыжах по дистанции 1,5 км в медленном темпе.	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
52		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра «Снежный биатлон».	Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Лыжи, палки
53		Технические действия на лыжах. Повороты.	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5 км с ускорением.	Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. Проявляют координацию при выполнении поворотов. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки
54		Передвижение на	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной	Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике	Контроль техники	Лыжи, палки, разметочные

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах разными способами.	<p>скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км.</p> <p>Повороты переступанием в движении. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>выполнения. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	выполнения поворотов в движении.	флажки.
55		Технические действия на лыжах. Подъемы.	<p>Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>		Лыжи, палки
56		Технические действия на лыжах. Подъемы.	<p>Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2км в разном темпе.</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения попеременного двухшажного хода. Демонстрируют технику подъема «лесенкой» и «елочкой». Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют выносливость и координацию. Соблюдают правила техники безопасности.</p>		Лыжи, палки
57		Технические действия на лыжах. Спуски и	<p>Подъем «елочкой». Спуск с пологого склона.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Подвижная игра</p>	<p>Объясняют технику выполнения подъема и спуска. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают</p>	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подъемы.	«Кто дальше скатится с горки?»	правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		
58		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение тренировочной дистанции 2,5км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе.	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции разученным способом передвижения. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки
59		Лыжная подготовка. Соревнования.	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию и выносливость при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учет времени прохождения дистанции	Лыжи, палки
60		Технические действия на лыжах. Торможения. Эстафеты.	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100м.	Объясняют технику выполнения торможения. Демонстрируют технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при выполнении упражнения. Проявляют выносливость, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Лыжи, палки
61		Технические действия на	Торможение «упором». Прохождение дистанции	Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику выполнения торможения. Устраняют ошибки при	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		лыжах. Передвижение на лыжах.	2,5км со средней скоростью.	выполнении упражнения. Проявляют координацию при выполнении торможений. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	попеременно го двух-шажного хода.	
62		Технические действия на лыжах. Спуски.	Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Кто обгонит».	Демонстрируют технику выполнения спусков. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки.
63		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Лыжные эстафеты с этапом до 150м разученными способами передвижений. Упражнения на развитие выносливости.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.
64		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		способами.				
65		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила техники безопасности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
66		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	Проявляют выносливость и координацию при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники торможения «плугом»	Лыжи, палки
67		Лыжная подготовка. Соревнования	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1,5 км.	Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки
68		Лыжная подготовка.	Встречные эстафеты с этапом до 70м. Движение со	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость.		Лыжи, палки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Встречные эстафеты.	средней скоростью по дистанции 2,5 км.	Соблюдают правила техники безопасности.		
69		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 2,5км.Подвижная игра на развитие координации.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость, быстроту. Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки
70		Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе в игровой деятельности.		Лыжи, палки, разметочные флажки
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
71		Подвижные игры на основе баскетбола	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Контроль умений в ловле, бросках и передаче мяча.	Малые мячи, обручи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
72		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
73		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время	Контроль техники ведения баскетболь-	Баскетбольные мячи для мини-игры



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени».	подвижных игр.	ного мяча в движении.	
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель (корзину). Технико-тактические взаимодействия. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Осваивают технические действия из спортивных игр. Описывают упрощенные правила игры. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в баскетболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
77		Профилактика утомления.	Роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему. Осваивают универсальные умения по	Тест «Проверь себя» на усвоение ре-	Учебная презентация. Видеоролик.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Комплексы упражнений, направленных на профилактику утомления.	самостоятельному выполнению упражнений, физкультминуток для профилактики утомления. Соблюдают правила техники безопасности.	комендаций по профилактике утомлений. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	Компьютер, проектор, экран.
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
78		Развитие физической культуры в России VII - XIXвв	Развитие физической культуры в России VII - XIXвв. Упражнения с элементами народных игр народов России.	Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Выполняют упражнения с элементами народных игр. Соблюдают правила техники безопасности.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
<b>IV четверть</b>						
<b>Плавание (6 часов)</b>						
79		Технические действия в воде.	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа «крюль на груди».	Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий	Спасательные жилеты, доска для плавания.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
					в воде.	
80		Плавание произвольным стилем.	Проплывание отрезков 10 - 25м 2-6 раз.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
81		Технические действия в воде.	Упражнения для освоения способа «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
82		Плавание произвольным стилем	Проплывание отрезков 10-25м 2-6 раз способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.		Спасательные жилеты, доска для плавания.
83		Плавание произвольным стилем. Способ «брасс».	Упражнения для освоения способа плавания «брасс». Игры на воде.	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила поведения в воде.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.
84		Плавание произволь-	Проплывание одним из способов 25м.	Проявляют выносливость. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ным стилем.		правила поведения в воде.		плавания.
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>						
85		Подвижные игры на основе волейбола.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Малые мячи, мишень для попадания в цель
86		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».	Осваивают технические действия в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
87		Подвижные игры на основе волейбола	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	Описывают упрощенные правила игры в волейболе. Овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями в волейболе. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Волейбольные мячи
88		Подвижные игры на основе волейбола	Технико-тактические взаимодействия. Вариант игры в мини-волейбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Свисток, мячи
89		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Контроль техники перемещений с мячом.	Футбольные мячи, разметочные флажки

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			движения. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».			
90		Подвижные игры на основе футбола.	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Техничко-тактические взаимодействия. Вариант игры в футбол.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>						
91		Беговая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)	Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. Применяют вариативные упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.		Свисток
92		Беговая подготовка.	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3- 4	Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения	Оценка скорости	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Равномерный бег.	препятствий по разметкам. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 80м).	упражнений. Осваивают технику ходьбы и бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе при разучивании и выполнении беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.	бега (30м)	
93		Беговая подготовка. Бег с ускорением, изменением направления движения	Бег с ускорением на расстояние от 40м до 60м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Оценка скорости бега (60м)	Свисток
94		Беговая подготовка. Встречная эстафета.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег (8 мин).	Осваивают и демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Свисток
95		Беговая	Кросс по слабопересеченной	Демонстрируют вариативное выполнение беговых	Соревнова-	Свисток

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка. Кросс.	местности до 1км. Упражнения на развитие выносливости.	упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	ния на дистанции до 1 км.	
96		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
97		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки (пятерной, десятерной). Подвижная игра «Третий лишний».	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Оценка выполнения прыжков многоскоков	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места, свисток.
98		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Упражнения на развитие ско-	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах	Контроль техники выполнения прыжков в длину.	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи



№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
99		Прыжковая подготовка. Прыжки в длину	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Эстафеты с прыжками и бегом.	Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.
100		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит?»	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.
101		Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5-6 м. Игра «Попади в цель».	Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.

№ урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Контроль	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				и группах.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
102		Оздоровительные формы занятий	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Получают представление о питьевом режиме. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Выполняют комплексы упражнений на развитие отдельных физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности.	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### 1 КЛАСС

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 пальцами 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					

## 2 класс

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество 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	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					

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6^5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС**

## **Предметная линия учебников В.И. Ляха 1 - 4 классы**

**Научный руководитель:** *Рощина Г.О., к.п.н, руководитель кафедры сохранения и укрепления участников образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО.*

### **Составители:**

*Муравьёва Ирина Геннадьевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУ Некоузская СОШ;*

*Николаева Елена Анатольевна, педагог - психолог МОУ Некоузская СОШ;*

*Хрущева Людмила Юрьевна, учитель физической культуры МОУ СОШ №4 г. Ростов (раздел «Легкая атлетика»).*

### **Принимали участие в составлении поурочного планирования:**

*тема «Волейбол» - Диков Кирилл Дмитриевич, учитель физической культуры МОУ СОШ №6 г. Тутаев*

*тема «Гимнастика» - Крутова Анна Юрьевна и Исакова Татьяна Викторовна, учителя физической культуры МОУ СОШ №13 г. Ярославль*

*тема «Футбол» - Киселев Сергей Александрович, учитель физической культуры МОУ Гаютинской СОШ Пошехонского района*