

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Белгородской области**  
**Управление образования администрации Алексеевского городского округа**  
**МБОУ «Подсердненская СОШ»**

Рассмотрено на заседании  
МО учителей начальных классов  
Протокол \_\_\_ от  
«31»08. 2023г. №1  
Руководитель МО \_\_\_\_\_/Литовкина  
Т.Ю./

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
от «31» 08.2023г.  
№ 14

Согласовано»  
Заместитель директора  
\_\_\_/Тихонова Е.М./  
«31» 08.2023г.



Утверждаю  
Приказ от «31»08. 2023г. №71  
Директор школы:  
Е.В. Колядина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень начального общего образования 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России, 2010 г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 февраля 2015 г., рег. № 35916).
- Рабочей программы «Физическая культура» автора В. И. Лях, предметной линии учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений, М.: - Просвещение, 2012,
- Федерального закона РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66 "Об образовании в Российской Федерации"; «Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО» МБОУ «Подсередненская СОШ»;
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Подсередненская СОШ»;
- Учебного плана основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «ПодсередненскаяСОШ».

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневной жизни людей, создаёт необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины. В соответствии со "Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до

2020 года" и Государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" проходит планомерная подготовка к сдаче нормативов ГТО на уроках физической культуры.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе 2ч в неделю — 66ч, 2-4 класс – 2ч в неделю по 68 ч. В авторскую программу внесены изменения в соответствии с реализацией «ступенчатого» режима в 1 классе.

В течение года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением расписания с праздничными днями, днями здоровья, каникулярными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения. Поэтому некоторые темы могут быть объединены для изучения.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Тема (подтема)	Часы учебного времени	Часы учебного времени	Часы учебного времени	Часы учебного времени
	Класс	I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре				
1.1	Что надо знать	В процессе урока*	В процессе урока*	В процессе урока*	В процессе урока*
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока*	В процессе урока*	В процессе урока*	В процессе урока*
3	Физическое совершенствование. Что надо уметь. Бег, ходьба, прыжки, метание.				
3.1	Лёгкая атлетика	14	14	15	14
3.2	Гимнастика с элементами акробатики Бодрость, грация, координация	12	12	12	12
3.2	Подвижные и спортивные игры	12	12	12	12
3.4	Лыжная подготовка Все на лыжи!	14	14	14	14
3.5	Подвижные и спортивные игры	14	16	15	16
	Итого	66	68	68	68

\*Раздел «Знания о физической культуре», общей продолжительностью 180 минут, реализуется по 10 минут в течение урока.

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного материала

Принимая во внимание задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями, разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

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

### **По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

**демонстрировать:**

### 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 упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во 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 – 6,4	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, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	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

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.

### **Содержание учебного предмета**

#### 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. 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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



*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере-ворот 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.

*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 легкой 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.

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

№ n/n	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Количество	Процент обеспеченности
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	1	100%
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы	Д	1	100%
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	1	100%
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	13	100%
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	+	100%
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	+	100%
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	+	100%
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях), Аудиозаписи	Д	+	100%
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>			
4.1	Ноутбук	Д	+	100%
4.2	Мультимедийный проектор	Д	+	100%
4.3	Экран	Д	+	100%
4.4	Принтер	Д	+	100%
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	3	100%
5.2	Козёл гимнастический	Г	1	100%
5.3	Перекладина гимнастическая	Г	1	100%
5.4	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	4	100%
5.5	Маты гимнастические	Г	4	100%

5.6	Мяч малый (теннисный)	К	6	100%
5.7	Скакалка гимнастическая	К	6	100%
5.8	Обруч гимнастический	К	6	100%
5.9	Сетка для переноса малых мячей	Д	1	100%
5.10	Планка для прыжков в высоту	Д	1	100%
5.11	Стойка для прыжков в высоту	Д	2	100%
5.12	Флажки разметочные на опоре	Г	6	100%
5.13	Лента финишная	Д	1	100%
5.14	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	1	100%
5.15	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д	1	100%
5.16	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	1	100%
5.17	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	3	100%
5.18	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	1	100%
5.19	Жилетки игровые с номерами	Г	+	100%
5.20	Стойки волейбольные универсальные	Д	2	100%
5.21	Сетка волейбольная	Д	1	100%
5.22	Мячи волейбольные	Г	6	100%
5.23	Ворота для мини-футбола	Д	2	100%
5.24	Сетка для ворот мини-футбола	Д	6	100%
5.25	Мячи футбольные	Г	+	
5.26	Аптечка медицинская	Д	+	100%
6	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой		+	100%
6.3	Зоны рекреации		+	100%
6.4	Кабинет учителя		+	100%
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		+	100%
7	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	+	100%
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	+	100%
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	+	100%
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	+	100%
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	+	100%
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	+	100%
7.7	Гимнастический городок	Д	+	100%
7.8	Полоса препятствий	Д	-	

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

№ в теме		Наименование разделов и тем	Характеристика основной деятельности ученика	Плановые сроки прохождения		Примечания
				план	факт	
1	1	<b>Легкая атлетика (7ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ. Основные виды движений</i>	соблюдать правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе			

		в ходьбе и беге. Подвижная игра «Два Мороза».	и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )			
2	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Вызов номера».	иметь понятие «короткая дистанция», правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )			
3	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Бег ( <i>60 м</i> ). ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
4	4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги			
5	5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги			
6	6	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». <i>Строение тела человека.</i>	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
7	7	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
8	1	<b>Подвижные игры (6 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
9	2	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Здоровье и физическое развитие человека.</i>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
10	3	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
11	4	Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			

12	5	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
13	6	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
14	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (5 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». <i>Работа органов дыхания и ССС.</i>	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр			
15	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр			
16	3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр			
17	4	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр			
18	5	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». <i>Роль зрения и слуха.</i>	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр			
19	1	<b>Гимнастика (12 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Пройти бесшумно». <i>Положение тела в пространстве</i>	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, соблюдать правила ТБ.			
20	2	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». <i>Название основных гимнастических снарядов</i>	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации			
21	3	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации			
22	4	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации			
23	5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			

		<i>Осанка..</i>				
24	6	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
25	7	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Не ошибись!».	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
26	8	Повороты направо, налево. Выполнение строевых команд. Игра «Западня».	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии			
27	9	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». <i>Физические качества и их связь с физическим развитием.</i>	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
28	10	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
29	11	Лазание по гимнастической стенке и по канату. Подтягивания на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
30	12	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
31	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)</b> Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.			
32	2	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча и передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол			
33	1	<b>Лыжная подготовка (14ч)</b> <i>Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.</i> Построение с лыжами, укладка лыж, одевание креплений. Ступающий шаг. Игра «два мороза»	Соблюдать правила ТБ. Одевать и снимать лыжи.			
34	2	<i>Одежда и обувь лыжника.</i> Ступающий шаг. Игра «маятник»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
35	3	Скользкий шаг без палок. Игра «пустое место»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
36	4	Скользкий шаг. Повороты переступанием.	выполнять повороты			

37	5	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «самокат»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
38	6	Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «самокат»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
39	7	Спуск в средней стойке. Подъем «лесенкой». Развитие выносливости. Катание с горки.	применять лыжные хода			
40	8	Контроль техники скользящего шага без палок. Развитие выносливости	применять лыжные лыжни			
41	9	Повороты в движении. Эстафеты на лыжах.	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
42	10	Подъем «елочкой». Преодоление спусков и подъемов. Развитие выносливости	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
43	11	Контроль техники скользящего шага с палками. Ходьба на лыжах до 2км	применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни			
44	12	Преодоление спусков и подъемов. Игра «лисий след»	применять способы подъемов в зависимости от условий лыжни			
45	13	Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Игра «проскользи дальше»	применять способы подъемов и спусков в зависимости от условий лыжни			
46	14	Контроль результатов лыжной гонки. Катание с горки	передвигаться на лыжах используя лыжные хода на скорости			
47	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки». Способы саморегуляции при занятиях.</i>	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
48	2	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
49	3	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
50	4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
51	5	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>			



		мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	<i>расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
52	6	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
53	7	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
54	1	<b>Подвижные игры (6 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
55	2	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
56	3	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». <i>Способы самоконтроля.</i>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
57	4	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
58	5	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
59	6	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Компас».				
60	1	<b>Легкая атлетика (7 ч)</b> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Сочетание различных видов ходьбы и бега. Подвижная игра «Воробы и вороны».	Соблюдать правила ТБ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
61	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
62	3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег ( <i>60 м</i> ). Эстафеты.	правильно выполнять основные движения в ходьбе			

			и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)			
63	4	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Кузнечики»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
64	5	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги			
65	6	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Эстафеты.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель			
66	7	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Тестирование УФП	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений			

## 2 класс Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	№ в теме	Наименование разделов и тем	Характеристика основной деятельности ученика	Плановые сроки прохождения		Примечание
				план	факт	
		<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>				
1	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». <i>Инструктаж по ТБ</i>	Соблюдать правила ТБ, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ) Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.			
2	2	Челночный бег. Игра «Пятнашки».	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
3	3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением Игра «Пустое место».	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
4	4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
5	5	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в прыжковую яму на две ноги			
6	6	Прыжок с высоты. Игра «Прыгающие воробушки». <b>Входной контрольный тест (20 мин)</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в прыжковую яму на две ноги			
7	7	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Защита укрепления».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; правильно выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
8	8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; правильно выполняют основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
		<b>Подвижные игры (6 ч)</b>				

9	1	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
10	2	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
11	3	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	Соблюдают правила безопасности; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
12	4	Игры «Лисы и куры», «Посадка картошки». Эстафеты.	Соблюдают правила безопасности; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
13	5	Игры «Точный расчёт», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
14	6	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч)</b>				
15	1	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч». Инструктаж по ТБ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
16	2	Ведение мяча на месте. Игра «Попади в обруч».	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство; владеют мячом в процессе подвижных игр			
17	3	Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; владеют мячом в процессе подвижных игр			
18	4	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал – садись».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; владеют мячом в процессе подвижных игр			
		<b>Гимнастика (12 ч)</b>				
19	1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение». <i>Инструктаж по ТБ</i>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации			
20	2	Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации			
21	3	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Фигуры».	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; выполняют строевые команды; выполняют акробатические			

			элементы отдельно и комбинации			
22	4	Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Личная гигиена. Игра «Светофор».	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; выполняют строевые команды; выполняют акробатические элементы отдельно и комбинации			
23	5	Упражнения в висе стоя и лежа. Игра «Змейка».	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику; предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; выполняют висы, подтягивания в висе			
24	6	Поднимание согнутых и прямых ног. Режим дня. Игра «Змейка».	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику; предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; выполняют висы, подтягивания в висе. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры;			
25	7	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Слушай сигнал».	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику; предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; выполняют висы, подтягивания в висе			
26	8	Вис на согнутых руках. Закаливание. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». <b>Промежуточный контрольный тест (20 мин)</b>	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; выполнять висы, подтягивания в висе			
27	9	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Иголочка и ниточка».	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений; оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			
28	10	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении; осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			
29	11	Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Игра «Кто приходил?».	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании; оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении; предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			
30	12	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Игра	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений; осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.			

		«Слушай сигнал».				
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2 ч)</b>				
31	1	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
32	2	Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч водящему». Промежуточное контрольное тестирование	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют мячом в процессе подвижных игр			
		<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b>				
33	1	<i>Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.</i> Построение с лыжами, укладка лыж, одевание креплений. Игра «Два мороза»	Одевать и снимать лыжи, соблюдать правила ТБ			
34	2	<i>Одежда и обувь лыжника.</i> Скользящий шаг без палок. Игра «маятник»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
35	3	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. <i>Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.</i> Игра «пустое место»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
36	4	Скользящий шаг. Повороты переступанием в движении. Развитие скоростной выносливости.	выполнять повороты			
37	5	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «самокат»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
38	6	Скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Игра «самокат »	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
39	7	Спуск в средней стоке. Подъем «лесенкой». Развитие выносливости. <i>Правила закаливания.</i> Катание с горки.	применять лыжные хода			
40	8	Контроль техники скользящего шага без палок. Скользящий шаг с палками. Развитие выносливости	применять лыжные хода			
41	9	Повороты в движении. Эстафеты на лыжах.	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
42	10	Подъем «елочкой». Преодоление спусков и подъемов. Развитие выносливости	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
43	11	Контроль техники скользящего шага с палками. Ходьба на лыжах до 2км	применять лыжные хода в зависимости от рельефа и условий лыжни			

44	12	Преодоление спусков и подъемов. Подъем «полуелочкой». Игра «лисий след»	применять способы подъемов в зависимости от условий лыжни			
45	13	Преодоление спусков и подъемов. Скользящий шаг. Игра «стреляющий лыжник». Развитие выносливости.	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
46	14	Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Контроль результатов лыжной гонки. Игра «проскользи дальше»	применять способы подъемов и спусков в зависимости от условий лыжни			
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)</b>				
47	1	Ловля и передача мяча в движении. Техника безопасности на уроках. Игра «Метко в цель».	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
48	2	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Метко в цель».	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют мячом в процессе подвижных игр			
49	3	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
50	4	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
51	5	Броски в цель. Игра в мини-баскетбол.	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом в процессе подвижных игр			
52	6	Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол.	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
53	7	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
54	8	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Школа мяча».	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
55	9	Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Используют подвижные игры для активного отдыха; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; владеют мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
56	10	Броски в цель. Игра «Гонка мячей по	Используют подвижные игры для активного отдыха; владеют			

		кругу».	мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр			
		<b>Подвижные игры (6 ч)</b>				
57	1	ТБ на уроках. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Организовывают и проводят со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
58	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Органы дыхания.	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное); играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
59	3	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
60	4	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
61	5	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
62	6	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
		<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>				
63	1	ТБ на уроках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих».	Соблюдать правила ТБ, применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.			
64	2	Челночный бег. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера».	Развитие скоростно-силовых способностей; правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )			
65	3	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Игра «Волк во рву».	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей; правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в яму на две ноги			
66	4	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Игра «Удочка». Челночный бег. <b>Итоговый контрольный тест (20мин)</b>	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей; правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в прыжковую яму на две ноги			
67	5	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния в 4–5 м. Игра «Кто дальше бросит».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; правильно выполняют основные движения в метании; метают различные предметы и мячи в горизонтальную цель с места из различных положений			



68	6	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Игра «Кто дальше бросит».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; правильно выполняют основные движения в метании; метают различные предметы и мячи в вертикальную цель с места из различных положений			
----	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### 3 класс Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ в теме		Наименование разделов и тем	Характеристика основной деятельности ученика	Плановые сроки прохождения		Примечания
				План	факт	
1	1	<b>Легкая атлетика (8 ч)</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». <i>Инструктаж по ТБ</i>	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)			
2	2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». <i>Олимпийские игры: история возникновения</i>	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)			
3	3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)			
4	4	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». <b>Входной контрольный тест. (20 мин.)</b>	правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)			

5	5	Прыжок в длину с разбега и с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».	правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега			
6	6	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега			
7	7	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч».	правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель			
8	8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние Игра «Кто дальше бросит». <i>Современное Олимпийское движение</i>	правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель			
9	1	<b>Подвижные игры (6 ч)</b>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
		Подвижные игры с элементами Русской лапты, игра «База» <i>Здоровье и физическое развитие человека.</i>				
10	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Внимание, класс!»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
11	3	<i>Современное Олимпийское движение</i> . Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
12	4	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. <i>Влияние бега на здоровье</i>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
13	5	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с преодолением препятствий.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
14	6	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с преодолением препятствий.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
15	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола(4 ч)</b>				
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Передал – садись».				
16	2	Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>щит</i> ). Игра «Мяч – среднему».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			

17	3	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передават</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
18	4	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передават</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
19	1	<b>Гимнастика (12 ч)</b> Выполнение команд .Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». <i>Инструктаж по ТБ. Строение тела человека.</i>	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
20	2	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
21	3	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». <i>Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.</i>	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
22	4	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
23	5	Построение в две шеренги, в два круга. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». <i>Осанка. Правила формирования осанки.</i>	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе			
24	6	Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе			
25	7	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе			

		скамейке. Подвижная игра «Космонавты».				
26	8	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе			
27	9	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля».	лазать по гимнастической стенке			
28	10	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!».	лазать по гимнастической стенке			
29	11	<b>Промежуточное контрольное тестирование (20 мин)</b> Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».				
30	12	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Космонавты».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
		<b>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</b>				
31	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча в движении . Игра «Гонка мячей по кругу».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
32	2	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр;			
33	1	<b>Лыжная подготовка (14 ч)</b> <i>Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.</i> Построение с лыжами, укладка лыж, одевание креплений. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Игра «два мороза»	Одевать и снимать лыжи, соблюдать правила ТБ передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
34	2	<i>Одежда и обувь лыжника.</i> Скользящий шаг. Игра «маятник»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаться на лыжах используя лыжные хода			

35	3	Скользкий шаг. Повороты переступанием. Игра «пустое место» Развитие выносливости.	Выполняют повороты, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности			
36	4	Скользкий шаг. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаться на лыжах на скорости			
37	5	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Игра «самокат».	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
38	6	Скользкий шаг с палками. Спуск в средней стойке. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Игра «самокат»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные хода			
39	7	Преодоление спусков и подъемов. Развитие выносливости. Катание с горки.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные лыжни			
40	8	Контроль техники скользящего шага Игра «самокат» Развитие выносливости	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные			
41	9	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
42	10	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
43	11	Контроль техники скользящего шага с палками. Ходьба на лыжах до 2км	применять способы подъемов в зависимости от условий лыжни			
44	12	Преодоление спусков и подъемов. Подъем «полуелочкой». Игра «лисий след»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности, передвигаются на лыжах используя лыжные хода			
45	13	Преодоление спусков и подъемов. Попеременный двухшажный ход. Игра «стреляющий лыжник». Развитие выносливости.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применяют способы подъемов			

			и спусков в зависимости от условий лыжни			
46	14	Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Игра «Проскользи дальше»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаются на лыжах используя лыжные хода на скорости			
47	1	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)</b>	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей				
48	2	Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
49	3	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Снайперы»	<i>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</i>			
50	4	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра «Перестрелка»	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол			
51	5	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	<i>владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</i>			
52	6	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол			
53	7	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-			

			баскетбол			
54	8	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
55	9	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
56	10	Контроль техники ведения, ловли и передач мяча. Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
57	1	<b>Подвижные игры (5 ч)</b>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей <i>Правила тестирования физических способностей.</i>				
58	2	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
59	3	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
60	4	<i>Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.</i> Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
61	5	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
62	1	<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>	правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».				
63	2	Ходьба через несколько препятствий. Встречная	правильно выполнять движения при ходьбе и			

		эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей».	беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
64	3	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» <b>Итоговый контрольный тест (20мин).</b>	правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
65	4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега			
66	5	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега			
67	6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			
68	7	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние			

#### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4класс

№ п/п урока	№ п/п урока в теме	Наименование раздела и темы	Характеристика основной деятельности учащихся	Дата		Примечания
				По плану	Факт.	
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>						
1	1	<b>Ходьба и бег (5 ч)</b> Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». <i>Инструктаж по ТБ</i>	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м), соблюдать правила ТБ			



2	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». <i>Олимпийские игры: история возникновения</i>	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
3	3	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Тестирование УФП	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
4	4	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
5	5	<b>Прыжок</b> в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». <b><u>Входной контрольный срез (20 мин)</u></b>	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться			
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться			
7	7	<b>Метание мяча (3 ч)</b> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	метать из различных положений на дальность и в цель			
8	8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки». <i>Современное Олимпийское движение</i>	метать из различных положений на дальность и в цель			

#### Подвижные игры (6 ч)

9	1	Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Белые медведи». «Космонавты». Урок-игра Эстафеты с обручами. «Космонавты». <i>Здоровье и физическое развитие человека</i>	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
10	2	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафета с мячами.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			

11	3	Урок-игра Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
12	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
13	5	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с преодолением препятствий.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			
14	6	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с преодолением препятствий..	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием			

#### Подвижные игры на основе баскетбола (4 ч)

15	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». <i>Личная гигиена и режим дня.</i>	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
16	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
17	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
18	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			

#### Гимнастика (11 ч)

19	1	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось» <i>Инструктаж по ТБ</i>	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации			
----	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

20	2	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
21	3	Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
22	4	Мост ( <i>с помощью и самостоятельно</i> ). Выполнение команд. Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот»				
23	5	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	выполнять висы и упоры			
24	6	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Космонавты». <i>Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.</i>	выполнять висы и упоры			
25	7	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Игра «Не ошибись!».	выполнять висы и упоры			
26	8	ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения». <i>Осанка.. Правила формирования осанки.</i>	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
27	9	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
28	10	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Три движения».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
29	11	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			

30	12	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
----	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--	--	--

### Подвижные игры на основе баскетбола (2 часа)

31	1	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
32	2	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			

### Лыжная подготовка (13 час)

33	1	<i>Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами, укладка лыж, одевание креплений. Строевые упражнения с лыжами. Скользящий шаг без палок. Игра «два мороза»</i>	Одевать и снимать лыжи, соблюдать правила ТБ. Передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
34	2	<i>Одежда и обувь лыжника. Правила дыхания. Скользящий шаг. Поворот в движении. Торможение «плугом». Игра «маятник»</i>	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
35	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Встречная эстафета. Развитие выносливости. <i>Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.</i>	Выполняют повороты, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности			
36	4	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. Развитие скоростной выносливости.	Передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
37	5	Спуск в средней стойке. Одновременный двухшажный ход. Игра «самокат»	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			

38	6	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Игра «самокат» <i>Правила закаливания.</i>	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные хода			
39	7	Преодоление спусков и подъемов. Развитие выносливости. Катание с горки.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные лыжни			
40	8	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой». Игра «Самокат». Развитие выносливости	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применять лыжные			
41	9	Попеременный двухшажный ход. Контроль одновременного двухшажного хода. Эстафеты с преодолением спусков и подъемов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
42	10	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости	передвигаться на лыжах используя лыжные хода			
43	11	Контроль техники поворотов в движении на спуске. Ходьба на лыжах до 2км	применять способы подъемов в зависимости от условий лыжни			
44	12	Преодоление спусков и подъемов. Поворот и торможение «плугом».Игра «лисий след»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности, передвигаются на лыжах используя лыжные хода			
45	13	Игра «стреляющий лыжник». Развитие выносливости. Ходьба на лыжах до 2 км	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, применяют способы подъемов и спусков в зависимости от условий лыжни			
46	14	Контроль техники преодоления спусков и подъемов. Игра «проскользи дальше»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, передвигаются на лыжах			

используя лыжные хода на скорости

**Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)**

47	1	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
48	2	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
49	3	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
50	4	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
51	5	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
52	6	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
53	7	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
54	8	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
55	9	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
56	10	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе			

			подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
--	--	--	----------------------------------------	--	--	--

### Подвижные игры (6ч)

57	1	Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Развитие скоростных качеств	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
58	2	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств. <i>Правила тестирования физических способностей</i>	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
59	3	Игры «Пионербол», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
60	4	Игра «Точно в цель», «Борьба за мяч» Развитие скоростных качеств	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
61	5	Игры «Парашютисты», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			
62	6	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх			

### Легкая атлетика (6 ч)

63	1	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». <i>Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений</i>	правильно выполнять основные движения в беге			
64	2	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)			
65	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму			
66	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». <b><u>Итоговый контрольный срез (20 мин)</u></b>	правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму			
67	5	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Меткий стрелок»	метать мяч из различных положений на дальность и в цель			

68	6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди»	метать мяч из различных положений на дальность и в цель			
----	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	--	--	--