

Рабочая программа

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1–4 классы



ДРОФА • Астрель

Рабочая программа

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1-4 классы



МОСКВА
ДРОФА · Астрель
2017

УДК 373.3.016.796
ББК 74.267.5
Ф50

Физическая культура : рабочая программа. 1—4
Ф50 классы : учебно-методическое пособие / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — М. : Дрофа ; Астрель, 2017. — 111, [2] с.

ISBN 978-5-358-19074-0 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-50056-5 (ООО «Издательство Астрель»)

Рабочая программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и Примерной основной образовательной программой начального общего образования.

Целью рабочей программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

УДК 373.3.016.796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-358-19074-0 (ООО «ДРОФА»)

ISBN 978-5-271-50056-5 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2017
© ООО «ДРОФА», 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

- Владение 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом.

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.

- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — вариативный, позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультуры.

турно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

— умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*: содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 деятельность¹

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учётом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастический козёл.

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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие 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. 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 поочерёдно 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 асимметрическими 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будет сформировано:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- понимать влияние закаливания на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырок вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВНЫХ ОЦЕНОК УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 1—4 КЛАССОВ

Воз- раст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 1000 м (мин, с)						
8	5,36 и ниже	5,37—8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51—8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17—8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41—8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01—8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31—8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3 × 10 м						
6	10,2 и ниже	11,2—10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6—11,0	12,1 и выше
7	9,9 и ниже	10,8—10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3—10,6	11,7 и выше
8	9,1 и ниже	10,0—9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7—10,1	11,2 и выше
9	8,8 и ниже	9,9—9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3—9,7	10,8 и выше
10	8,6 и ниже	9,5—9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0—9,5	10,4 и выше

Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4—9	3 и ниже
7	4 и выше	2—3	1 и ниже	12 и выше	5—11	4 и ниже
8	5 и выше	3—4	2 и ниже	14 и выше	7—13	6 и ниже
9	6 и выше	3—5	2 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже
10	7 и выше	4—6	3 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
6	17 и выше	9—16	8 и ниже	16 и выше	8—15	7 и ниже
7	18 и выше	9—17	8 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже
8	19 и выше	10—18	9 и ниже	17 и выше	9—16	8 и ниже
9	20 и выше	10—19	9 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже
10	21 и выше	11—20	10 и ниже	18 и выше	9—17	8 и ниже
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)						
6	6 и выше	3—5	2 и ниже	11 и выше	6—10	5 и ниже
7	7 и выше	4—6	3 и ниже	12 и выше	6—11	5 и ниже
8	8 и выше	4—7	3 и ниже	12 и выше	6—11	5 и ниже
9	9 и выше	5—8	4 и ниже	13 и выше	7—12	6 и ниже
10	10 и выше	5—9	4 и ниже	14 и выше	7—13	6 и ниже

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1 класс

(66 ч — 2 ч в неделю; 96 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся*
Лёгкая атлетика и подвижные игры (18 ч; 22 ч)			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну 	<i>Определяют влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Изучают правила поведения на уроках физической культуры. Выполняют построения в шеренгу и колонну</i>
2	Основные способы передвижений человека	1. Познакомить с основными способами передвижений человека.	<i>Определяют основные способы передвижений человека.</i>

* В этой графе описывается учебная деятельность, направленная на формирование как предметных, так и метапредметных умений (универсальных учебных действий).

		<p>2. Повторить построение в шеренгу и колонну.</p> <p>3. Разучить команды: «Становись!», «Смирно!».</p> <p>4. Разучить широкий, свободный шаг</p>	<p><i>Выполняют команды: «Становись!», «Смирно!».</i></p> <p><i>Выполняют передвижение широким, свободным шагом</i></p>
3	История возникновения физической культуры	<p>1. Познакомить с историей возникновения физической культуры.</p> <p>2. Разучить повороты направо, налево.</p> <p>3. Повторить широкий, свободный шаг.</p> <p>4. Разучить медленный равномерный бег, бег с изменением направления</p>	<p><i>Изучают историю возникновения физической культуры, участвуют в беседе.</i></p> <p><i>Выполняют повороты направо, налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления</i></p>
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой	<p>1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках.</p> <p>2. Разучить повороты кругом на месте.</p> <p>3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления.</p> <p>4. Разучить игру «У медведя во бору»</p>	<p><i>Изучают и соблюдают правила предупреждения травматизма на занятиях.</i></p> <p><i>Выполняют повороты кругом.</i></p> <p><i>Участвуют в подвижной игре «У медведя во бору», соблюдают правила игры</i></p>
5	Бег и его разновидности	<p>1. Повторить повороты кругом.</p> <p>2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперед.</p> <p>3. Повторить игру «У медведя во бору».</p> <p>4. Развивать быстроту</p>	<p><i>Знакомятся с разновидностями бега. Используют разные виды бега. Следуют при выполнении упражнений инструкторам учителя.</i></p> <p><i>Соблюдают правила игры.</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
6	Эстафетный бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание 	<p><i>Выполняют</i> упражнения на скорость движения. <i>Моделируют</i> физические нагрузки для развития быстроты</p> <p><i>Изучают</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следуют</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применяют</i> полученные умения в игре «Вызов номеров». <i>Выполняют</i> упражнения на внимание</p>
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах. 3. Повторить игру «Вызов номеров» 	<p><i>Выполняют</i> подготовительные упражнения. <i>Объясняют</i> и <i>применяют</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p>
8	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки вверх на двух ногах. 2. Разучить прыжки с продвижением вперед. 3. Развивать прыгучесть 	<p><i>Согласовывают</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносят</i> упражнения с развитаем определённых</p>

9	Прыжок в длину с места	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. 2. Повторить прыжки с продвижением вперёд. 3. Разучить прыжок в длину с места 	физических качеств. <i>Осваивают</i> технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд
10	Челночный бег 3 × 10 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину с места. 2. Разучить челночный бег 3 × 10 м. 3. Разучить подвижную игру «Воробы и вороны». 4. Развивать координацию движений 	<i>Выполняют</i> упражнения на координацию движений и быструю во время выполнения челночного бега 3 × 10 м, следуя при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдают</i> правила игры. <i>Выполняют</i> упражнения на координацию движения. <i>Соотносят</i> упражнения с развитием определённых физических качеств
11	Преодоление полос препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить челночный бег 3 × 10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны». 4. Развивать выносливость 	<i>Применяют</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывают</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносят</i> упражнения с развитием определённых физических качеств

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
12	Метание — одно из древних физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с историей возникновения метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30—40 см) 	<p><i>Работают с информацией. Участвуют в беседе по теме. Разучивают и выполняют правильный хват малого мяча. Следуют при выполнении заданий инструкциям учителя</i></p>
13	Метание в вертикальную цель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13—15 см). 3. Прыжки через качающуюся скакалку. 4. Разучить подвижную игру «Совушка». 5. Развивать гибкость 	<p><i>Объясняют и применяют технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявляют характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывают действия партнёров в игре. Соотносят упражнения с развитием определённых физических качеств</i></p>
14	Лёгкая атлетика — королева спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с видом спорта — лёгкой атлетикой. 2. Повторить метание теннисного мяча в цель. 	<p><i>Участвуют в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. Выказывают собственное мнение о лёгкой атлетике как виде</i></p>

		<p>3. Отбивы мяча об пол. 4. Повторить подвижную игру «Совушка»</p>	<p>спорта. <i>Применяют</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Оценивают</i> правильность выполнения задания. <i>Вносят</i> коррективы в свою работу</p>
15	<p>Метание в горизонтальную цель</p>	<p>1. Разучить метание в горизонтальную цель. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить игру «Вызов номеров». 4. Развивать выносливость</p>	<p><i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Согласовывают</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносят</i> упражнения с развитием определённых физических качеств</p>
16	<p>Как устроен человек</p>	<p>1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить метание в горизонтальную цель. 3. Игра «У медведя во бору»</p>	<p><i>Работают</i> с информацией о строении человека и работе мышц. <i>Устанавливают</i> взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. <i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
17	Броски набивного мяча (0,5 кг)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через нагнутую (высота 30—40 см) скакалку. 3. Разучить подвижную игру «Планеты» 	<p><i>Выполняют</i> броски набивного мяча от груди на дальность.</p> <p><i>Следуют</i> при выполнении упражнений инструкторам учителя. <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. <i>Соблюдают</i> правила игры, <i>выполняют</i> игровые задачи</p>
18	Прыжки через качающуюся скакалку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Повторить подвижную игру «Планеты» 	<p><i>Выполняют</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Демонстрируют</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. <i>Согласовывают</i> действия партнёров в игре</p>
19	Преодоление препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 3. Развивать быстроту 	<p><i>Применяют</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Удерживают</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий.</p>

			<i>Проявляют волевые усилия. Соотносят упражнения с развитием определённых физических качеств</i>
20	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь 	<i>Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Собирают правила игры, выполняют игровые задачи. Выявляют причины успешной игры</i>
Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)			
21	История развития гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев 	<i>Знакомятся с историей развития гимнастики. Участвуют в беседе. Собирают правила поведения на уроке гимнастики. Изучают и выполняют положение упор присев. Следуют инструкциям учителя</i>
22	Осанка человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о правильной осанке человека. 2. Повторить положение упор присев. 3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений 	<i>Различают хорошую и плохую осанку. Участвуют в беседе о правильной осанке. Соблюдают правила игры, выполняют игровые задачи. Разучивают и выполняют упражнения на координацию движений</i>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
23	Положение «группировка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение «группировка». 2. Разучить приставной шаг. 3. Повторить игру «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию движений 	<p><i>Выполняют группировку в различных положениях. Разучивают и выполняют приставной шаг. Соблюдают правила игры. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следуют при выполнении инструкциям учителя. Моделируют физические нагрузки для развития координации движений</i></p>
24	Утренняя гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с пользой утренней гимнастики. 2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Повторить приставной шаг. 4. Повторить группировку 	
25	Перекаты в группировке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перекаты в группировке вперёд-назад. 2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики. 3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки» 	<p><i>Выполняют перекаты в группировке. Следуют при выполнении инструкциям учителя. Соблюдают и выполняют игровые задачи. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности</i></p>

26	Физкультурные минутки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о физкультурных минутках. 2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке. 4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» 	<p><i>Осваивают</i> умение самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила игры и выполняют игровые задачи.</p>
27	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. 2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток. 3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны» 	<p><i>Осваивают</i> лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</p> <p><i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>
28	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. 2. Разучить перекаты прогнувшись. 3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание 	<p><i>Изучают</i> способы лазанья по наклонной скамейке. <i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучивают</i> и <i>выполняют</i> перекаты. <i>Выполняют</i> упражнения на воспитание внимания</p>
29	Лазанье по гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазанье по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 	<p><i>Выполняют</i> лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым спосо-</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость	<i>ми. Следуют при выполнении инструкциям учителя. Соблюдают правила игры и выполняют игровые задачи. Выполняют упражнения на воспитание смелости</i>
30	Режим дня школьника	1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!»	<i>Составляют самостоятельно режим дня. Повторяют лазанье по гимнастической стенке. Следуют при выполнении инструкциям учителя</i>
31	Преодоление препятствий	1. Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Каты мяча по полу в парах. 3. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать гибкость	<i>Разучивают и выполняют перелезание через гимнастическую скамейку. Выполняют каты мяча по полу. Выполняют упражнения в парах. Соблюдают правила игры и выполняют игровые задачи</i>

32	Перелезание через горку матов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» 	<p><i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Преодолевают</i> препятствия.</p> <p><i>Перелезают</i> через гимнастическую скамейку и горку матов.</p> <p><i>Моделируют</i> физические нагрузки для развития гибкости</p>
33	Вис лёжа на низкой перекладине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Игра «Запрещённое движение». 4. Развивать силу 	<p><i>Выполняют</i> хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Выполняют</i> упражнения на развитие силы.</p> <p><i>Моделируют</i> физические нагрузки для развития силы</p>
34	Как правильно ухаживать за своим телом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представления о личной гигиене школьника. 2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Охотники и утки» 	<p><i>Применяют</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвуют</i> в беседе о гигиене. <i>Разучивают</i> и <i>выполняют</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдают</i> правила игры и <i>выполняют</i> игровые задачи</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
35	Полоса препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Совушка» 	<p><i>Сохраняют</i> равновесие на ограниченной площадке опоры. <i>Применяют</i> навыки лазанья и перелезания в преодолении полосы препятствий. <i>Соблюдают</i> правила игры, <i>выполняют</i> игровые задачи</p>
36	Спортивные виды гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная). 2. Подвижные игры по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости 	<p><i>Работают</i> с информацией о спортивных видах гимнастики. <i>Выполняют</i> упражнения на воспитание выносливости</p>
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (14 ч; 20 ч)			
37	История возникновения лыж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту урока 	<p><i>Участвуют</i> в беседе об истории лыж. <i>Соблюдают</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применяют</i> полученные знания для правильной переноски лыж</p>

38	Как приготовиться к урокам на лыжах	<p>1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок.</p> <p>2. Обучить переноске лыж к месту занятий.</p> <p>3. Разучить укладку лыж на снег.</p> <p>4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.</p> <p>5. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу на лыжах (имитация ступающего шага)</p>	<p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для лыжной подготовки.</p> <p><i>Выполняют</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Следуют</i> при выполнении инструкции учителя. <i>Осваивают</i> технику укладки лыж на снег. <i>Разучивают</i> и <i>выполняют</i> перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж</p>
39	Основные способы передвижения на лыжах	<p>1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах.</p> <p>2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок.</p> <p>3. Обучить хвату лыжных палок</p>	<p><i>Изучают</i> способы передвижения на лыжах.</p> <p><i>Выполняют</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p>
40	Передвижение скольльзящим шагом	<p>1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок.</p> <p>2. Обучить передвижению скольльзящим шагом без палок.</p>	<p><i>Выполняют</i> ступающий шаг с палками.</p> <p><i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
41	Повороты переступанием вокруг пяток	<p>3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах</p> <p>1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток.</p> <p>2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками.</p> <p>3. Повторить скользящий шаг без палок</p>	<p><i>Разучивают и выполняют поворот переступанием вокруг пяток</i></p> <p><i>Осваивают технику передвижения ступающим шагом. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</i></p>
42	Передвижение скользящим шагом с палками	<p>1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток.</p> <p>2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками.</p> <p>3. Обучить скользящему шагу с палками</p>	<p><i>Осваивают технику поворотов переступанием. Следуют при выполнении инструкциям учителя.</i></p> <p><i>Выполняют скользящий шаг с палками</i></p>
43	Подъём в уклон	<p>1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом.</p> <p>2. Повторить передвижение скользящим шагом.</p> <p>3. Разучить игру «Воротца»</p>	<p><i>Осваивают технику передвижения скользящим шагом. Следуют при выполнении инструкциям учителя.</i></p> <p><i>Выполняют подъём в уклон ступающим шагом.</i></p> <p><i>Соблюдают правила игры и выполняют игровые задачи</i></p>

44	Основная стойка лыжника	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость 	<p><i>Выполняют основную стойку лыжника. Следуют при выполнении инструкциям учителя. Выполняют упражнения на воспитание выносливости. Демонстрируют выносливость при прохождении тренировочных дистанций</i></p>
45	Спуск с пологого склона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры» 	<p><i>Осваивают технику спуска в основной стойке лыжника. Выполняют подъём в уклон скользящим шагом. Соблюдают правила игры «Буксиры». Согласовывают свои действия</i></p>
46	Поворот переступанием вокруг носков лыж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом. 4. Повторить игру «Буксиры» 	<p><i>Осваивают технику поворотов на лыжах на месте. Следуют при выполнении инструкциям учителя.</i></p> <p><i>Проявляют координацию при выполнении поворотов.</i></p> <p><i>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
47	Торможение палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. 3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?» 	<p><i>Осваивают</i> технику постановки лыжных палок при торможении.</p> <p><i>Применяют</i> навыки торможения палками при спуске с пологого склона.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике выполнения торможения</p>
48	Торможение падением	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?» 	<p><i>Осваивают</i> технику торможения падением. <i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявляют</i> координацию при выполнении торможения падением</p>
49	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость 	<p><i>Применяют</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона.</p> <p><i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>

50	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 2. Совершенствовать спуск с уклона в основной стойке	<i>Проявляют выносливость при прохождении дистанции</i>
51	Совершенствование спусков и подъёмов	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом	<i>Применяют навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон</i>
52	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применяют навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах</i>
Лёгкая атлетика и подвижные игры (16 ч)			
53	Закаливание организма	1. Познакомить с основными средствами закаливания. 2. Разучить ходьбу с остановкой по сигналу учителя. 3. Подвижная игра «Совушка»	<i>Участвуют в беседе о закаливании. Характеризуют закаливающие процедуры и их влияние на организм. Оценивают своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Разучивают и выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя</i>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
54	Бег из различных исходных положений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву» 	<p><i>Выполняют</i> бег из различных исходных положений.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила игры и выполняют игровые задачи.</p> <p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>
55	Прыжок в высоту с места толчком двух ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту толчком двух ног. <i>Соблюдают</i> правила игры и выполняют игровые задачи.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>
56	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту толчком одной ноги.</p> <p><i>Следуют</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Осваивают</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>

57	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. 3. Разучить подвижную игру «Подними платок» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучивают</i> и <i>выполняют</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдают</i> правила игры и <i>выполняют</i> игровые задачи</p>
58	Физические качества человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Подними платок» 	<p><i>Характеризуют</i> физические качества человека. <i>Учествуют</i> в беседе о физических качествах человека.</p> <p><i>Характеризуют</i> показатели физического развития</p>
59	Развитие физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи и вороны» 	<p><i>Характеризуют</i> физические упражнения, направленные на развитие определённых физических качеств. <i>Разучивают</i> и <i>выполняют</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Моделируют</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
60	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов 	<p><i>Выполняют</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p>
61	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний» 	<p><i>Характеризуют</i> спортивные игры.</p> <p><i>Осваивают</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>
62	Метание теннисного мяча на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 	<p><i>Осваивают</i> технику метания на дальность. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при метании мяча</p>

63	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 3. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей 	<p><i>Осваивают</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Демонстрируют</i> силу, быстроту и координацию при метании малого мяча</p>
64	Положение «высокий старт»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение «высокий старт». 2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Осваивают</i> технику «высокий старт». <i>Выявляют</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</p>
65	Бег на 30 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение «высокий старт». 2. Разучить бег на 30 м на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом» 	<p><i>Осваивают</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Демонстрируют</i> силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых упражнений</p>
66	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 3. Разучить задания с элементами спортивных игр. 	<p><i>Выполняют</i> комплексы упражнений, направленных на развитие различных физических качеств. <i>Выполняют</i> элементы спортивных игр</p>

Окончание табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	Подвижные игры и эстафеты	4. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 5. Повторить задания с элементами спортивных игр. 6. Подвижная игра «Воробы и вороны». 7. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников	<i>Принимают</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Моделируют</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности

2 класс
(68 ч — 2 ч в неделю; 102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (18 ч; 24 ч)			
1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву» 	<p><i>Определяют</i> и кратко <i>характеризуют</i> физическую культуру.</p> <p><i>Определяют</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>
2	История возникновения спортивных соревнований	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. 2. Разучить перестроение из одной шеренги в две. 3. Разучить ходьбу со сменной темпа по сигналу учителя. 4. Повторить подвижную игру «Мышеловка» 	<p><i>Характеризуют</i> историю спортивных соревнований.</p> <p><i>Пересказывают</i> тексты по истории физической культуры. <i>Выполняют</i> перестроение из одной шеренги в две</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
3	История возникновения Олимпийских игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. 2. Повторить перестроение из одной шеренги в две. 3. Повторить ходьбу со сменной темпа по сигналу учителя. 4. Разучить подвижную игру «Пустое место» 	<p><i>Изучают</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполняют</i> ходьбу в разном темпе.</p> <p><i>Раскрывают</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
4	Ходьба на носках и пятках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перестроение из одной колонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место» 	<p><i>Перестраиваются</i> из одной колонны в две. <i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений</p>
5	Чередование ходьбы и бега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить чередование ходьбы и бега. 2. Повторить ходьбу на носках, на пятках. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробы и вороны» 	<p><i>Различают</i> и <i>выполняют</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывают</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивают</i> технику бега на носках</p>

6	Перешагивание через предметы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перешагиванию через предметы. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое движение» 	<p><i>Осваивают</i> технику перешагивания через предметы. <i>Демонстрируют</i> координацию в игровой деятельности</p>
7	Ходьба с высоким подниманием бедра	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу» 	<p><i>Осваивают</i> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <i>Моделируют</i> технику выполнения игровых действий</p>
8	Бег широким шагом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег широким шагом. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу» 	<p><i>Выполняют</i> ходьбу с высоким подниманием бедра. <i>Описывают</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивают</i> технику бега различными способами</p>
9	Прыжок в длину с места	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180° 	<p><i>Осваивают</i> технику бега широким шагом. <i>Демонстрируют</i> силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых упражнений</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
10	Челночный бег 3 × 10 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3 × 10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны». 4. Развивать координацию движений 	<p><i>Демонстрируют</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3 × 10 м. <i>Осваивают</i> технику прыжка с поворотом на 180°</p>
11	Профилактика нарушений осанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о профилактике нарушений осанки. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитывать правильную осанку 	<p><i>Составляют</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделируют</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
12	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. 2. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель. 3. Разучить подвижную игру «Передал — садись» 	<p><i>Осваивают</i> технику метания малого мяча</p>

13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м. 2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13—15 см). 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись» 	<p><i>Описывают</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Взаимодействуют</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
14	Летние Олимпийские игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой. 3. Повторить подвижную игру «Два мороза» 	<p><i>Различают</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. <i>Осваивают</i> технику отбива мяча одной рукой</p>
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву» 	<p><i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель</p>
16	Прыжки через скакалку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через скакалку. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Развивать внимание 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Принимают</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
17	Броски набивного мяча от груди на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу 	<p><i>Осваивают</i> технику бросков большого мяча. <i>Демонстрируют</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой</p>
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд</p>
19	Преодоление препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. 2. Развивать быстроту 	<p><i>Применяют</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Демонстрируют</i> быстроту и координацию при выполнении упражнений</p>
20	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по вбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь 	<p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>

Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)			
21	Правила поведения на уроках гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» 	<p><i>Осваивают</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Используют</i> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры</p>
22	Физическое развитие человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами 	<p><i>Характеризуют</i> показатели физического развития</p>
23	Влияние упражнений на физическое развитие человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека. 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад 	<p><i>Определяют</i> влияние упражнений на физическое развитие человека. <i>Осваивают</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Выявляют</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
24	Перекааты в сторону	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекаатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами 	<p><i>Осваивают</i> технику перекаатов в сторону.</p> <p><i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении перекаатов</p>
25	Кувырок вперед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перекааты в сторону. 2. Обучить кувырку вперед. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать координацию 	<p><i>Выполняют</i> перекааты в группировке.</p> <p><i>Общаются и взаимодействуют</i> в процессе игровой деятельности</p>
26	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперед. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч!» 	<p><i>Осваивают</i> технику кувырка вперед. <i>Осваивают</i> технику лазанья по гимнастической стенке</p>
27	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперед. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Развивать внимание 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков</p>

28	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость 	<p><i>Выполняют</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивают</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Демонстрируют</i> гибкость при выполнении упражнений</p>
29	Стойка на лопатках, согнув ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. 2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Разучить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
30	Запрыгивание на горку матов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивают</i> технику запрыгивания на горку матов</p>
31	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
32	Вис лёжа на низкой перекладине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
33	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу 	<p><i>Выполняют</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Демонстрируют</i> силу при выполнении подтягивания</p>
34	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. 2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Повторить подвижную игру «Совушка» 	<p><i>Осваивают</i> технику переползания в упоре на коленях.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> в парах и группах в подвижных играх</p>
35	Полоса препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод» 	<p><i>Применяют</i> навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полос препятствий</p>

36	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость 	<p><i>Общаются и взаимодействуют</i> в процессе игровой деятельности</p>
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (14 ч; 20 ч)			
37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок 	<p><i>Объясняют</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Определяют</i> состав спортивной одежды. <i>Моделируют</i> технику базовых способов передвижения на лыжах</p>
38	Поворот переступанием вокруг пяток	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 3. Игра на лыжах «Воротца» 	<p><i>Осваивают</i> технику скользящего шага без палок. <i>Выявляют</i> характерные ошибки выполнения лыжных ходов</p>
39	Поворот переступанием вокруг носков лыж	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение скользящим шагом с палками. 3. Повторить игру «Воротца» 	<p><i>Осваивают</i> технику поворотов переступанием на месте. <i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении поворотов</p>
40	Передвижение скользящим шагом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 	<p><i>Выполняют</i> передвижение скользящим шагом.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
41	Спуск в основной стойке	2. Равномерное передвижение скользющим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель» 1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. 3. Повторить подъём ступающим шагом	<i>Демонстрируют</i> выносливость при прохождении тренировок на лыжных дистанциях <i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника
42	Спуск в низкой стойке	1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом	<i>Осваивают</i> технику спуска в низкой стойке. <i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении спуска
43	Подъём в уклон скользющим шагом	1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъём скользющим шагом. 3. Равномерное передвижение скользющим шагом до 700 м	<i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике подъёма скользющим шагом
44	Подъём «лесенкой»	1. Обучить подъёму «лесенкой» в уклон. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу	<i>Осваивают</i> технику подъёма «лесенкой». <i>Моделируют</i> технику базовых способов подъёма и спуска

45	Равномерное передвижение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скольжением шагом до 700 м. 3. Развивать выносливость 	<p><i>Демонстрируют</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции</p>
46	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать подъём «лесенкой». 2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой»</p>
47	Торможение падением	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на бок. 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м 	<p><i>Применяют</i> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. <i>Демонстрируют</i> выносливость при прохождении дистанции</p>
48	Зимние Олимпийские игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?» 	<p><i>Характеризуют</i> виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагают</i> правила и условия проведения игры</p>
49	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. 3. Развивать выносливость 	<p><i>Применяют</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Демонстрируют</i> координацию и выносливость при торможении падением</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
50	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение скольльзящим шагом до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъёма «лесенкой» 	<i>Демонстрируют</i> выносливость при прохождении дистанции
51	Совершенствование спусков и подъёмов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу 	<i>Применяют</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон
52	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применяют</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах
Лёгкая атлетика и подвижные игры (16 ч; 30 ч)			
53	Способы закаливания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка» 	<i>Характеризуют</i> закаливающие процедуры и их влияние на организм. <i>Оценивают</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур

54	Ходьба противходом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. 2. Разучить ходьбу противходом. 3. Подвижная игра «Волк во рву» 	<p><i>Выполняют размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивают технику ходьбы противходом</i></p>
55	Смыкание приставными шагами в шеренге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны» 	<p><i>Выполняют ходьбу противходом. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</i></p>
56	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Характеризуют влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Раскрывают связь физической культуры с трудовой деятельностью человека</i></p>
57	Прыжки с высоты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение» 	<p><i>Осваивают технику мягкого приземления. Описывают технику прыжковых упражнений</i></p>
58	Прыжок в длину с разбега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» 	<p><i>Осваивают технику прыжка в длину с 5—6 шагов разбега. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
59	Прыжки через скакалку на одной ноге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге. 3. Повторить прыжок в длину с разбега. 4. Подвижная игра «Третий лишний» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега.</p> <p><i>Осваивают</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге</p>
60	Прыжок в высоту с разбега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие прыгучести. 2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. 3. Обучить прыжку в высоту с разбега 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Демонстрируют</i> быстроту, выносливость, координацию при выполнении прыжковых упражнений</p>
61	Прыжки-многоскоки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам-многоскокам. 2. Повторить подвижную игру «Пустое место» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. <i>Осваивают</i> технику прыжков-многоскоков</p>
62	Метание теннисного мяча на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей. 	<p><i>Совершенствуют</i> технику метания на дальность. <i>Моделируют</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств</p>

		3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки»		
63	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Совершенствуют технику метания на заданное расстояние. Демонстрируют силу, быстроту и координацию при метании малого мяча</i></p>	
64	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. 2. Повторить отбивы резинового мяча одной рукой на месте. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Выявляют типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди</i></p>	
65	Бег на 30 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение высокого старта. 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом» 	<p><i>Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Осваивают технику бега различными способами</i></p>	
66	Элементы спортивных игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр 	<p><i>Выполняют комплексы упражнений, направленных на развитие различных физических качеств. Осваивают технические действия из спортивных игр</i></p>	

Окончание табл.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
67	Совершенствование элементов спортивных игр	1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Выполняют элементы спортивных игр. <i>Моделируют</i> технические действия в игровой деятельности
68	Подвижные игры и эстафеты	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности

3 класс
(68 ч — 2 ч в неделю; 102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (20 ч; 24 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» 	<p><i>Осваивают</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявляют</i> различия в основных способах передвижения человека</p>
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. 2. Повторить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка» 	<p><i>Пересказывают</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. <i>Выполняют</i> повороты в движении. <i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 	<p><i>Раскрывают</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризуют</i> показатели физического развития.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		3. Повторить подвижную игру «Пустое место»	<i>Осваивают</i> универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений
4	Передвижение по диагонали	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 2. Разучить передвижение по диагонали. 3. Разучить подвижную игру «Передал — садись». 4. Развивать координацию движений 	<i>Осваивают</i> технику перестроения из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. <i>Демонстрируют</i> координацию движений. <i>Осваивают</i> двигательные действия в подвижной игре
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись» 	<i>Выполняют</i> передвижение по диагонали. <i>Осваивают</i> технику ходьбы в разном темпе
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 	<i>Выполняют</i> ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. <i>Описывают</i> технику беговых упражнений

7	Челночный бег 3 × 10 м	3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое движение» 1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2. Повторить челночный бег 3 × 10 м. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу»	<i>Осваивают</i> технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. <i>Демонстрируют</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3 × 10 м
8	Бег с изменением частоты и длины шагов	1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть	<i>Выполняют</i> прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. <i>Осваивают</i> технику бега различными способами
9	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	<i>Осваивают</i> технику бега с изменением частоты и длины шагов. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки.	<i>Демонстрируют</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр.

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
11	Равномерный медленный бег	3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны». 4. Развивать координацию движений 1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитывать выносливость	<i>Демонстрируют</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку <i>Проявляют</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействуют</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись»	<i>Выполняют и составляют</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки.	<i>Осваивают</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении

		<p>2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Попади в мяч»</p>	<p>метания в цель. <i>Излагают</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч»</p>
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	<p>1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленными на развитие силы.</p> <p>2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч»</p>	<p><i>Выполняют и составляют</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленными на развитие силы.</p> <p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега</p>
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м.</p> <p>2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p><i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.</p> <p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега</p>
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	<p>1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 м.</p> <p>3. Подвижная игра «Вызов номеров».</p> <p>4. Воспитывать внимание</p>	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения прыжков через скакалку.</p> <p><i>Демонстрируют</i> быстроту, координацию и внимание при выполнении упражнений</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 3. Подвижная игра «Гретий лишний». 4. Развивать силу 	<p><i>Демонстрируют</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Моделируют</i> технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний»</p>
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленных на развитие силы. 3. Подвижная игра «Совушка» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. <i>Осваивают</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки</p>
19	Преодоление препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту 	<p><i>Применяют</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Демонстрируют</i> быструю при преодолении полосы препятствий</p>
20	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь 	<p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>

Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)			
21	Правила поведения на уроках гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» 	<p><i>Соблюдают</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Описывают</i> технику изучаемых упражнений</p>
22	Кувырок вперёд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3. Разучить подвижную игру «Не дай мяч водящему» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
23	Кувырки вперёд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить выполнению трёх кувырков вперёд. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не дай мяч водящему» 	<p><i>Совершают</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. <i>Описывают</i> технику гимнастических упражнений</p>
24	Правила составления комплексов упражнений, направленных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 	<p><i>Соблюдают</i> правила составления комплексов упражнений.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
25	Стойка на лопатках из упора присев	<ol style="list-style-type: none"> 2. Повторить выполнение трёх кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами 	<p><i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении кувырков вперёд</p>
26	«Мост» из положения лёжа на спине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка» 	<p><i>Общаются и взаимодействуют</i> в игровой деятельности. <i>Осваивают</i> упражнения на развитие качества гибкости</p>
27	Вис, согнув ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. <i>Демонстрируют</i> гибкость при выполнении гимнастических упражнений</p>
27	Вис, согнув ноги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис, согнув ноги. 2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. <i>Принимают</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>

28	Комплекс ритмической гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис, согнув ноги. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию 	<p><i>Демонстрируют</i> силу при выполнении виса, согнув ноги.</p> <p><i>Осваивают</i> технику выполнения упражнения ритмической гимнастики</p>
29	Переكات назад в группировке с последующей опорой руками за головой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении переката назад</p>
30	Перелезание через препятствие (высота 90 см)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). 2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p><i>Осваивают</i> двитательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу»</p>
31	Вис на согнутых руках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). 2. Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу 	<p><i>Осваивают</i> технику виса на согнутых руках.</p> <p><i>Демонстрируют</i> силу при выполнении виса</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
32	Переползание по-пластунски	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч» 	Осваивают технику переползания по-пластунски
33	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки» 	Выполняют подтягивание на низкой перекладине. Демонстрируют выносливость и силу при подтягивании
34	Комбинация из элементов акробатики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	Совершенствуют технику элементов акробатики. Следят за правилами техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении упражнений
35	Полоса препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 	Применяют навыки, полученные на уроках гимнастики

		2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	ки, в преодолении полосы препятствий. <i>Демонстрируют</i> ловкость и координацию при преодолении полосы препятствий
36	Подвижные игры	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости	<i>Общаются и взаимодействуют</i> в игровой деятельности
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (16 ч; 20 ч)			
37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользющим шагом. 3. Равномерное передвижение до 500 м	<i>Осваивают</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Моделируют</i> технику базовых способов передвижения на лыжах
38	Повторение поворотов переступанием на месте	1. Совершенствовать передвижение скользющим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца»	<i>Осваивают</i> технику скользющего шага без палок. <i>Соблюдают</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
39	Поворот переступанием в движении	1. Разучить поворот переступанием в движении. 2. Познакомить с попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м	<i>Осваивают</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Демонстрируют</i> выносливость при передвижении на 800 м

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель» 	<p><i>Осваивают</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом. <i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении поворотов</p>
41	Спуск в основной стойке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Объясняют</i> технику выполнения спуска</p>
42	Спуск в низкой стойке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» 	<p><i>Демонстрируют</i> быстроту в игровой деятельности</p>
43	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м 	<p><i>Характеризуют</i> физическую нагрузку и её влияние на частоту сердечных сокращений. <i>Измеряют</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>

44	Подъём «лесенкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу 	<p><i>Совершенствуют технику подъёма «лесенкой».</i> <i>Моделируют технику подъёма и спуска</i></p>
45	Подъём «ёлочкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить подъём «ёлочкой». 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 4. Развивать выносливость 	<p><i>Демонстрируют выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции</i></p>
46	Торможение падением	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подъём «ёлочкой». 2. Повторить торможение падением на бок. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?» 	<p><i>Осваивают технику подъёма «ёлочкой». Объясняют технику выполнения торможения падением</i></p>
47	Равномерное передвижение по дистанции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать подъём «ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1200 м. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» 	<p><i>Выявляют типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой».</i> <i>Демонстрируют выносливость при передвижении на 1200 м</i></p>
48	Торможение «плугом»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить торможение «плугом». 2. Совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель» 	<p><i>Осваивают технику торможения «плугом». Демонстрируют координацию при выполнении торможения и подъёмов</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
49	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение «плугом». 2. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость 	<i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении торможения «плугом». <i>Объясняют</i> технику выполнения торможения
50	Спуски и подъёмы изученными способами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать торможение «плугом». 2. Совершенствовать технику спусков и подъёмов изученными способами. 3. Игра «Снежком в цель» 	<i>Демонстрируют</i> полученные навыки при спусках и подъёмах
51	Равномерное передвижение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. 2. Воспитывать выносливость 	<i>Демонстрируют</i> выносливость при передвижении по дистанции
52	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применяют</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах
Лёгкая атлетика и подвижные игры (16 ч; 30 ч)			
53	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 	<i>Осваивают</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.

		3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	<i>Излагают</i> правила и условия проведения игры «Вызов номеров»
54	Измерение длины и массы тела, показатели физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву» 	<p><i>Измеряют</i> длину и массу тела, показатели физических качеств.</p> <p><i>Осваивают</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p>
55	Смыкание приставными шагами в шеренге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи и вороны» 	<i>Выполняют</i> ходьбу противходом. <i>Осваивают</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
56	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Моделируют</i> комплекс упражнений на развитие координации</p>
57	Прыжки с высоты	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».	<i>Выявляют</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
58	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	2. Обучить прыганию с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений 1. Повторить прыгание с препятствия высотой 60 см. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны»	<p>«согнув ноги». <i>Осваивают</i> технику спрыгивания с препятствия</p> <p><i>Демонстрируют</i> прыгучесть при выполнении прыжков. <i>Осваивают</i> технику прыжковых упражнений</p>
59	Метание малого мяча на дальность	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Гретий лишний»	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при метании малого мяча</p>
60	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить подвижную игру «Передал — садись». 3. Развивать силу	<p><i>Осваивают</i> технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Демонстрируют</i> силу при бросках набивного мяча</p>

61	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх. 3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета» 	<p><i>Осваивают технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх.</i> <i>Взаимодействуют в группах в подвижной игре</i></p>
62	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличии от физических упражнений. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3. Повторить игру «Линейная эстафета» 	<p><i>Характеризуют соревновательные упражнения.</i> <i>Применяют навыки эстафетного бега в игровой деятельности.</i> <i>Описывают технику прыжков через скакалку</i></p>
63	Ведение большого мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить ведению большого мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Осваивают технику ведения большого мяча.</i> <i>Демонстрируют выносливость во время бега</i></p>
64	Ведение большого мяча «змейкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ведение большого мяча. 2. Обучить ведению большого мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Выявляют типичные ошибки в технике ведения большого мяча</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
65	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом» 	Осваивают технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками
66	Ведение футбольного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин 	Осваивают технику ведения футбольного мяча. Демонстрируют выносливость в беге
67	Совершенствование элементов спортивных игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал — садись» 	Выполняют элементы спортивных игр
68	Подвижные игры и эстафеты	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников	Общаются и взаимодействуют в ходе игровой деятельности

4 класс
(68 ч — 2 ч в неделю; 102 ч — 3 ч в неделю)

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (20 ч; 24 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 	<p><i>Совершают</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Осваивают</i> технику поворота кругом в движении</p>
2	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись» 	<p><i>Расширяют</i> знания об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. <i>Выполняют</i> повороты в движении</p>
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 	<p><i>Описывают</i> влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		2. Разучить перестроение из колонны по три в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров»	<i>Осваивают</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений
4	Бег с высоким подниманием бедра	1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4. Развивать координацию движений	<i>Перестраиваются</i> из колонны по три в колонну по одному. <i>Осваивают</i> технику бега различными способами
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись»	<i>Осваивают</i> технику бега с высоким подниманием бедра. <i>Демонстрируют</i> координацию и выносливость при беге
6	Челночный бег 3 × 10 м	1. Повторить челночный бег 3 × 10 м. 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту	<i>Демонстрируют</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3 × 10 м

7	Положение «низкий старт»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение «низкий старт». 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 4. Развивать прыгучесть 	<p><i>Выполняют</i> положение «низкий старт».</p> <p><i>Описывают</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивают</i> двигательные действия игры «Комбинированная эстафета»</p>
8	Бег на 30 м на время	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить положение «низкий старт». 2. Бег на 30 м с низкого старта. 3. Повторить игру «Комбинированная эстафета» 	<p><i>Осваивают</i> технику бега на короткие дистанции с низкого старта.</p> <p><i>Демонстрируют</i> выносливость и координацию при беге</p>
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 	<p><i>Осваивают</i> технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при прыжках в высоту</p>
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробы и вороны» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
11	Равномерный медленный бег до 800 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3. Воспитывать выносливость 	<p><i>Демонстрируют</i> выносливость во время бега.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> в группах в игре «Охотники и утки»</p>
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал — садись» 	<p><i>Составляют и выполняют</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленных на формирование правильной осанки</p>
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попали в мяч» 	<p><i>Совершают</i> технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель</p>

14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленными на развитие силы. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета» 	<p><i>Составляют и выполняют</i> комплекс упражнений с набивными мячами, направленными на развитие силы</p>
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву» 	<p><i>Совершают</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p><i>Моделируют</i> технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву»</p>
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Подвижная игра «Вызов номеров». 3. Воспитывать внимание 	<p><i>Совершают</i> технику выполнения прыжков через скакалку</p>
17	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу 	<p><i>Демонстрируют</i> силу в бросках набивного мяча от груди.</p> <p><i>Осваивают</i> технику прыжковых упражнений</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
18	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. Подвижная игра «Совушка» 	<p><i>Совершают</i> технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Демонстрируют</i> силу при броске набивного мяча</p>
19	Преодоление препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту 	<p><i>Применяют</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий</p>
20	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь 	<p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>
Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)			
21	Правила поведения на уроках гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение» 	<p><i>Осваивают</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Излагают</i> правила и условия проведения игры «Запрещённое движение»</p>

22	Кувьрки вперед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить кувьрки вперед из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении кувьрка вперед и стойки на лопатках</p>
23	Лазанье по канату в три приёма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить лазанью по канату в три приёма. 2. Повторить кувьрки вперед из упора присев. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» 	<p><i>Совершают</i> технику выполнения кувьрков вперед. <i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении кувьрка вперед</p>
24	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами 	<p><i>Измеряют</i> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Осваивают</i> технику лазанья по канату в три приёма</p>
25	Вис согнувшись	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка» 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения вися согнувшись. <i>Моделируют</i> комплекс упражнений на развитие гибкости</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
26	«Мост» из положения лёжа на спине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить вис согнувшись. 4. Развивать гибкость 	<p><i>Демонстрируют</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики. <i>Выявляют</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений</p>
27	Вис углом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис углом. 2. Повторить перекаг назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения вися углом. <i>Демонстрируют</i> координацию и силу при выполнении упражнений</p>
28	Комплекс ритмической гимнастики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис углом. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию 	<p><i>Демонстрируют</i> координацию в игровой деятельности. <i>Моделируют</i> комплекс упражнений ритмической гимнастики</p>
29	Кувырок назад	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 	<p><i>Осваивают</i> технику выполнения кувырка назад.</p>

			<p>2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод»</p>	<p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка назад</p>
30	Перелезание через препятствие (высота 100 см)	<p>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить кувырок назад. 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя»</p>	<p>1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу</p>	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении кувырка назад. <i>Взаимодействуют</i> в парах и группах при игре «Обруч на себя»</p>
31	Вис на согнутых руках		<p>1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу</p>	<p><i>Совершают</i> технику вися на согнутых руках. <i>Демонстрируют</i> силу при выполнении висов</p>
32	Переползание по-пластунски		<p>1. Повторить комплекс ритмической гимнастики. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Обруч на себя»</p>	<p><i>Выполняют</i> комплексы ритмической гимнастики. <i>Принимают</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>
33	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине		<p>1. Повторить подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p><i>Выполняют</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Демонстрируют</i> силу при выполнении подтягивания</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
34	Комбинация из элементов акробатики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод» 	<p><i>Совершают</i> технику элементов акробатики.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
35	Полоса препятствий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу» 	<p><i>Применяют</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Выявляют</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений</p>
36	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости 	<p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (16 ч; 20 ч)			
37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользким шагом. 3. Равномерное передвижение до 600 м 	<p><i>Совершают</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p><i>Применяют</i> правила подбора одежды для занятий лыжами</p>

38	Повторить повороты переступанием на месте	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца» 	<p><i>Осваивают</i> технику скользящего шага. <i>Выявляют</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием</p>
39	Поворот переступанием в движении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м 	<p><i>Осваивают</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Демонстрируют</i> выносливость при передвижении на 800 м</p>
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель» 	<p><i>Осваивают</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом</p>
41	Спуск в основной стойке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Осваивают</i> технику спусков и поворотов</p>
42	Спуск в низкой стойке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник» 	<p><i>Демонстрируют</i> быстроту в игровой деятельности</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
43	Одновременный двухшажный ход	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м 	<p><i>Демонстрируют</i> выносливость при передвижении по дистанции.</p> <p><i>Осваивают</i> технику одновременного двухшажного хода</p>
44	Равномерное передвижение по дистанции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м 	<p><i>Осваивают</i> технику одновременного двухшажного хода.</p> <p><i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении спуска</p>
45	Подъём «ёлочкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить подъём «ёлочкой». 3. Повторить торможение «плугом». 4. Разучить подвижную игру «На одной лыже» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой» и торможения «плугом».</p> <p><i>Демонстрируют</i> быстроту в игровой деятельности</p>

46	Равномерное передвижение по дистанции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать подъём «ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой»</p>
47	Торможение «упором»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить торможение «упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3. Игра «Снежкой в цель» 	<p><i>Осваивают</i> технику торможения «упором». <i>Демонстрируют</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов</p>
48	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение «упором». 2. Совершенствовать изученные способы передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки при выполнении торможения «упором»</p>
49	Слуски и подъёмы изученными способами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать технику торможения «плугом» и «упором». 2. Совершенствовать технику слусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом» 	<p><i>Применяют</i> изученные способы слусков и подъёмов в игровой деятельности. <i>Демонстрируют</i> быстроту в игровой деятельности</p>
50	Равномерное передвижение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость 	<p><i>Проявляют</i> выносливость при передвижении по дистанции</p>
51	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	<p>Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках</p>	<p><i>Применяют</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке, в играх и эстафетах</p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (16 ч; 30 ч)			
52	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний» 	<p><i>Совершенствуют</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Взаимодействуют</i> в парах и группах во время игры</p>
53	Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. 2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3. Подвижная игра «Волк во рву» 	<p><i>Характеризуют</i> роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.</p> <p><i>Демонстрируют</i> быстроту и выносливость при беге</p>
54	Бег из различных положений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров» 	<p><i>Выполняют</i> ходьбу противходом.</p> <p><i>Соблюдают</i> правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом</p>

55	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка» 	<p><i>Осваивают технику прыжка в длину способом «согнув ноги».</i></p> <p><i>Моделируют комплексы упражнений на координацию</i></p>
56	Прыжки с высоты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Повторить спрыгивание с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие прыгучести 	<p><i>Выявляют типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги».</i></p> <p><i>Моделируют комплексы упражнений на развитие прыгучести</i></p>
57	Прыжки с поворотом на 360°	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыжку с поворотом на 360°. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи и вороны» 	<p><i>Демонстрируют прыгучесть при выполнении прыжков.</i></p> <p><i>Описывают технику прыжковых упражнений</i></p>
58	Метание малого мяча на дальность с одного шага	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжок с поворотом на 360°. 2. Обучить метанию малого мяча на дальность с одного шага. 3. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 4. Подвижная игра «Третий лишний» 	<p><i>Осваивают технику прыжка с поворотом на 360°.</i></p> <p><i>Взаимодействуют в парах и группах в игре «Третий лишний»</i></p>

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся
59	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на дальность с одного шага. 3. Развивать силу 	<p><i>Осваивают</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага. <i>Демонстрируют</i> силу при броске набивного мяча на дальность</p>
60	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. 3. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета» 	<p><i>Осваивают</i> технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх</p>
61	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Повторить «Линейную эстафету». 3. Развивать быстроту 	<p><i>Описывают</i> достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. <i>Применяют</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности</p>
62	Ведение баскетбольного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Разучить подвижную игру «Перестрелка» 	<p><i>Осваивают</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Демонстрируют</i> выносливость во время бега</p>

63	Ведение баскетбольного мяча «змейкой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2. Бег на 60 м с низкого старта 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка» 	<p><i>Выявляют</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. <i>Взаимодействуют</i> в группах в игре «Перестрелка»</p>
64	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Прыжки через скакалку за 30 с 	<p><i>Осваивают</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. <i>Демонстрируют</i> координацию и быстроту при прыжках</p>
65	Ведение футбольного мяча	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 6 мин 	<p><i>Осваивают</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Демонстрируют</i> выносливость в беге</p>
66	Совершенствование элементов спортивных игр	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал — садись» 	<p><i>Выполняют</i> элементы спортивных игр. <i>Моделируют</i> технические действия в игре</p>
67—68	Подвижные игры и эстафеты	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников	<p><i>Общаются</i> и <i>взаимодействуют</i> в игровой деятельности</p>

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методические комплекты по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программы

Список литературы

1 класс

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 1 класс: учебник. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс: рабочая тетрадь. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: Дрофа; Астрель.

2 класс

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 2 класс: учебник. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс: рабочая тетрадь. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: Дрофа; Астрель.

3 класс

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс: рабочая тетрадь. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: Дрофа; Астрель.

4 класс

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс: рабочая тетрадь. — М.: Дрофа; Астрель.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: Дрофа; Астрель.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным разделам и темам начальной школы.

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Экран на штативе или навесной.

Учебно-практическое оборудование

ГИМНАСТИКА

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козёл гимнастический.

Переключатель гимнастическая.

Канат для лазанья с механизмом крепления.
Мосты гимнастические подкидные.
Скамейки гимнастические жёсткие.
Скамейки гимнастические мягкие.
Коврики гимнастические.
Акробатическая дорожка.
Маты гимнастические.
Мячи малые (теннисные).
Скакалки гимнастические.
Мячи малые (мягкие).
Палки гимнастические.
Обручи гимнастические.
Коврики массажные.
Секундомер настенный с защитной сеткой.
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
Сетка для переноса малых мячей.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Флажки разметочные на опоре.
Лента финишная.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Номера нагрудные.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
Стойки волейбольные универсальные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей.

Табло перекидное.
Ворота для мини-футбола.
Сетка для ворот мини-футбола.
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей.

ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Пульсометр.
Шагомер электронный.
Комплект динамометров ручных.
Тонومتر автоматический.
Весы медицинские с ростомером.

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Аптечка медицинская.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

Спортивные залы

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину.
Сектор для прыжков в высоту.
Игровое поле для футбола (мини-футбола).
Площадка игровая баскетбольная.
Площадка игровая волейбольная.
Гимнастический городок.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

Законодательные акты и нормативные правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Примерная основная образовательная программа начального общего образования.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	7
Планируемые результаты освоения программы	13
1 класс	13
2 класс	16
3 класс	19
4 класс	24
Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся 1—4 классов	30
Примерное тематическое планирование изучения учебного материала	32
Примерное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	108