

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 г. Грязи
Грязинского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения
учителей
Руководитель МО
Мякотных А.Л.

Протокол №12 от «30»
08 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы Соболев А.О.
Приказ №191 от «30» 08 24 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F39DCF33B0455A6B181AEB2AC8C856AD
Владелец: Соболев Александр Олегович
Действителен: с 13.07.2023 до 05.10.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (1-4 ФГОС ООО)

Город Грязи
2024-2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Модуль Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Модуль спорт.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Ознакомление теория: подвижные шахматы, футбол для всех.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Модуль Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Модуль Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Модуль Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Модуль спорт

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Ознакомление теория : плавание, подвижные шахматы. Бадминтон. Футбол для всех.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения

в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Модуль Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Модуль Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль спорт

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Ознакомление теория : плавание, подвижные шахматы. Бадминтон. Футбол для всех.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Модуль Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Модуль Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Модуль Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль спорт

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Ознакомление теория : плавание, подвижные шахматы, Бадминтон. Футбол , лапта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контроль - ные работы	Тестирова -ние	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Экскурсии
1.Знания о физической культуре (1 ч)							
<i>1.1</i>	<i>Физическая культура</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	

1.2	<i>Из истории физической культуры</i>				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	<i>Физические упражнения.</i>					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (ч)							

2.1	<i>Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
2.2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 66 часов							
3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	19		4			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	-					
3.3.	<i>Гимнастика</i>	8					
3.3. 1	<i>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</i>	-					
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	10					

3.5.	<i>Подвижные игры</i>	23					
3.6.	<i>Спортивные игры</i>	3					
3.6. 1	<i>Баскетбол</i>	8					
3.6. 2	<i>Волейбол</i>	8	-				
3.6. 3	<i>Футбол</i>	4					
3.7.	<i>Плавание(сухое)</i>	1					
	Итого	66	-		1	4	-

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контроль - ные работы	Тестирова -ние	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Экскурси и
1.Знания о физической культуре							
1.1	<i>Физическая культура</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическо выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	<i>Из истории физической культуры.</i>				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	<i>Физические упражнения.</i>				.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1	<i>Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
2.2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	

3.Физическое совершенствование 68часа

3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	18	6	4			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2					
3.3.	<i>Гимнастика</i>	6					
3.3. 1	<i>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</i>	1					
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	10	2				

3.5.	<i>Подвижные игры</i>	6					
3.6.	<i>Спортивные игры</i>	21	10				
3.6. 1	<i>Баскетбол</i>	13	1				
3.6. 2	<i>Волейбол</i>	6	-				
3.6. 3	<i>Мини-Футбол(лапта)</i>	5					
3.7.	<i>Плавание</i>	2					
	Итого	68	24	4	1	4	

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

3 класс.

№	Раздел	Кол-во часов	Контрольные мероприятия				
			Контроль - ные работы	Тестирова -ние	Проекты	Лабораторные (практические) работы	Экскурси и
1.Знания о физической культуре							
<i>1.1</i>	<i>Физическая культура</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическо выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
<i>1.2</i>	<i>Из истории физической культуры.</i>				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
<i>1.3</i>	<i>Физические упражнения.</i>					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных	

						сокращений.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
2.1	<i>Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
2.2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3.Физическое совершенствование 68часа							
3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	18	8	3			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2	1				
3.3.	<i>Гимнастика</i>	6	3				
3.3.1	<i>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</i>	1					
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	10	4				

1.Знания о физической культуре

1.1	Физическая культура	<i>Изучается в ходе уроков</i>		Практическое выполнение		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры.				Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
1.3	Физические упражнения.					Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1	<i>Самостоятельные занятия и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	<i>Изучается в ходе уроков</i>				Составление режима дня. Измерение длины и массы тела, ЧСС во время выполнения физических упражнений.	
2.2	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>					Организация и проведение подвижных игр.	
3. Физическое совершенствование 68 часа							
3.1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	18	7	4			
3.2.	<i>Кроссовая подготовка</i>	2	2				
3.3.	<i>Гимнастика</i>	6	3				
3.3.1	<i>Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</i>	1	-				
3.4.	<i>Лыжная подготовка</i>	10	3				

3.5.	<i>Подвижные игры</i>	4	3				
3.6.	<i>Спортивные игры</i>	21	3				
3.6.1	<i>Баскетбол</i>	13	2				
3.6.2	<i>Волейбол</i>	8	1				
3.6.3	<i>Мини-Футбол(лапта)</i>	5	1				
3.7.	<i>Плавание</i>	2					
	Итого	68	25	4	1	4	-

Приложение к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формируемые УУД	Примечание/ корректировка
			по плану	фактически		
«Лёгкая атлетика» (10часов).						
1.	Т/Б. на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви и инвентаря. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	3.09		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения. П.: Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Л.: Развивать готовность к сотрудничеству.	
2.	История развития физич. культ. и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки.	1	4.09		Р.: Осознание человеком себя как представителя страны и государства. П.: Факты истории развития физической культуры. Л.: Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
3.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения	1	10.09		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	

	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.				<p>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	
4.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	11.09		<p>Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.</p> <p>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.</p> <p>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
5.	Прыжковые упражнения через препятствия. «Попрыгунчики»	1	17.09		<p>Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.</p> <p>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.</p> <p>Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
6.	Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами	1	18.09		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.</p>	

					<p>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.</p>	
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	24.09		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.</p>	
«Подвижные и спортивные игры» (15часов)						
8.	Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам».	1	25.09		<p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом.</p> <p>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать</p>	
9.	Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Мини-футбол»	1	1	1.10	Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	

					<p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>	
10. -11	<p>Ф/б. Удар по мячу.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>«Мини-футбол»</p>	1	2	2.8.10	<p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>	
12	<p>О.Р.У. на формирование осанки.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	1	9.10	<p>Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.</p>	
13-14	<p>Б/б. Специальные передвижения без мяча.</p>	1	1	15.16.10	<p>Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия</p> <p>П.: Способы развития физических качеств.</p> <p>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.</p>	

15-16	Ведение мяча Броски и ловля б/б мяча. Игра «Мяч по кругу».		2	22.23.10	Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
-------	--	--	---	----------	--	--

2четверть Подвижные игры 8часов гимнастика 10часов

1	«Зачем нужен режим дня?» Игра «Пятнашки».	1	5.11		Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. П.: Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Л.: Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	
2	Б/б. Специальные передвижения без мяча.	1	6.11		Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия П.: Способы развития физических качеств.	

					Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	
3	Ведение мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	12.11		Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	
4	Ведение мяча Броски и ловля б/б мяча. Игра «Мяч по кругу».	1	13.11		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
5	Броски и ловля б/б мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	19.11		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом.	

					Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
6	Броски и ловля б/б мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Эстафеты с б/б мячом.	1	20.11		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
Гимнастика с основами акробатики (10час)						
7	<i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i> Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ без предметов. Игра «Совушка».	1	26.11		Р.: Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. П.: Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» Л.: Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
8	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и	1	27.11		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	

	обратно. Произвольное преодоление простых препятствий.				<p>П.: Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.</p>	
9	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	3.12		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>П.: Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию.</p>	
10	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	4.12		<p>Р.: Уметь корректировать свои действия и действия в группе.</p> <p>П.: Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Л.: Проявлять внимание, ловкость, координацию.</p>	

11	Упоры, виды упоров. Танцевальные шаги	1	10.12		<p>Р.: Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.</p> <p>П.: Описывать технику выполнения танцевальных шагов.</p> <p>Л.: Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.</p>	
12	Лазанье по канату ОРУ с гимнастическими палками.	1	11.12		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>П.: Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.</p> <p>Л.: Проявлять выносливость, силу, координацию.</p>	
13	Висы и упоры.	1	17.12		<p>Р.: Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе на снарядах</p> <p>П.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.</p> <p>Л.: Развитие координационных способностей.</p>	

14	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	18.12		<p>Р.: Технически правильно выполнять действия.</p> <p>П.: Уметь организовать самостоятельную деятельность.</p> <p>Л.: Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.</p>	
15	Обучение прыжкам через скакалку. Игра «Удочка»	1	24.12		<p>Р.: Объективно оценивать свои умения.</p> <p>П.: Уметь выполнять прыжок на скакалке.</p> <p>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при прыжках</p>	
16	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1	25.12		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>П.: Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности</p>	

3 четверть

«Лыжные гонки» (10 часов) Подвижные игры 10 часов.

1	Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Организуемые команды и приемы на уроках лыжной подготовки.	1	14.01		Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П.: Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Л.: Персональный подбор лыжного инвентаря.	
2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	15.01		Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П.: Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Л.: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
3	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	21.01		Р.: Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. П.: Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	

					Л.: Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	
4	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	22.01		Р.: Т.Б. П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
5	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	28.01		Р.: Т.Б. П.: Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах Л.: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
6	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Игра «Попади в ворота».	1	29.01		Р.: Т.Б. П.: Осваивать технику физических упражнений. Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	

7	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	4.02		<p>Р.: Т.Б.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Л.: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p>	
8	<p>Передвижение на лыжах до 1 км. Подъемы и спуски.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p>	1	5.02		<p>Р.: Т.Б.</p> <p>П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Л.: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	
9	<p>Торможение.</p> <p>Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</p>	1	11.02		<p>Р.: Технически правильно выполняют двигательные действия.</p> <p>П.: При необходимости осуществлять безопасное падение.</p> <p>Л.: Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.</p>	

10	Игры – эстафеты с лыжами.	1	12.02		<p>Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать</p>	
«Подвижные и спортивные игры» (10 часов)						
1	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p>Ф/б. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p>	1	25.02		<p>Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать</p>	
2	<p>Остановка мяча, ведение мяча в футболе.</p> <p>«Мини-футбол»</p>	1	26.02		<p>Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.</p> <p>Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать</p>	

3	Б/б. Специальные передвижения без мяча.	1	4.03		<p>Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия</p> <p>П.: Способы развития физических качеств.</p> <p>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.</p>	
4	Специальные передвижения с мячом.	1	5.03		<p>Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия</p> <p>П.: Способы развития физических качеств.</p> <p>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.</p>	
5	Ведение мяча. Игра «Мяч по кругу».	1	11.03		<p>Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия</p> <p>П.: Осваивать технику владения мячом.</p> <p>Л.: Соблюдать правила техники безопасности.</p>	

6	Броски и ловля б/б мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	12.03		<p>Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.</p> <p>П.: Осваивать технику владения мячом.</p> <p>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле</p>	
7	Броски и ловля б/б мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	18.03		<p>Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.</p> <p>П.: Осваивать технику владения мячом.</p> <p>Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле</p>	
8	Игра «Перестрелка» «Удочка»	1	19.03		<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Л.: развитие физических качеств.</p>	

9	Игра «Перестрелка» «Удочка»		18.03		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: развитие физических качеств.	
10	Игра «К своим флажкам». «Охотники и утки»	1	19.03		Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. П.: Уметь играть в подвижные игры с бегом. Л.: Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	
4-четверть «Лёгкая атлетика» (10часов). «Подвижные и спортивные игры» (5 часов)Плавание1 час						
1	Т/Б. на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви и инвентаря. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну	1	1.04		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения. П.: Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Л.: Развивать готовность к сотрудничеству.	

2	Ходьба, бег, прыжки. Игры: «Ловишки», «Совушка»	1	2.04		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .</p> <p>П.: Уметь контролировать нагрузки.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p>	
3	Урок – тест. Развитие физических качеств.	1	8.04		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .</p> <p>П.: Уметь контролировать нагрузки.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p>	
4	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	1	9.04		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	

					<p>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	
5	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. И различных положений.	1	15.04		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>П.: Умение контролировать скорость, ускоряться.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	
6	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	16.04		<p>Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности.</p> <p>П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно.</p>	

					Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений	
7	Прыжковые упражнения через препятствия. «Попрыгунчики»	1	22.04		Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности. П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно. Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений	
8	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1	23.04		Р.: Самостоятельно оценивать свои физические возможности. П.: Уметь выполнять прыжок самостоятельно. Л.: Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений	
9	Броски набивного мяча(0,5кг) на дальность разными способами	1	29.04		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	

					<p>П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.</p>	
10	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>«Метко в цель»</p>	1	30.04		<p>Р.: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>П.: Осваивать технику метания малого мяча в цель</p> <p>Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.</p>	
11	Б/б. Специальные передвижения без мяча.	1	6.05		<p>Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия</p> <p>П.: Способы развития физических качеств.</p> <p>Л.: Уметь активно включаться в коллективную деятельность.</p>	

12	Ведение мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	7.05		Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	
13	Ведение мяча Броски и ловля б/б мяча. Игра «Мяч по кругу».	1	13.05		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
14	Ведение мяча Броски и ловля б/б мяча. «Мяч капитану»	1	14.05		Р.: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке. П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Соблюдать правила техники безопасности при бросках и ловле	
15	Ф/б. Удар по мячу. Остановка мяча. «Мини-футбол»	1	20.05		Р.: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. П.: Стремиться найти свою стратегию в игре.	

					Л.: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	
Плавание (1 часа)						
16	<p>Правила поведения на воде.</p> <p>Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, Упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>«Мини-футбол»</p>	1	21.05		<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.</p> <p>П.: демонстрировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше.</p>	

№	Темы урока	Кол -во часо в	Дата проведения		Формируемые УУД (личностных, регулятивных, познаваемых)	Примечание/ корректиров ка
			по плану	факти- чески		
І-четверть Легкая атлетика(9 часов)						
1.	Инструктаж по ТБ Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Пятнашки» История развития физической культуры и первых соревнований. (презентация)	1	3.09		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений . П.: Уметь контролировать нагрузки. Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	
2.	Беговые упражнения: с прыжками и ускорением, челночный бег 3x10м ОРУ. в движении. Развитие физических качеств.	1	4.09		Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе усвоения	
3	Беговые упражнения: из разных исходных положений.(высокий старт) бег 30мСпрыгивание и запрыгивание. Прыжковые упражнения : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	10.09		Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой П: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Л: Соблюдение техники безопасности.	

4 - 5	КУ- прыжок в длину. (Ознакомление Разбег, отталкивание приземление) Игра «Удочка».	2	11.- 17.09		Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой П: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Л: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега	
6	КУ- Метание малого мяча в цель .ОРУ. Эстафеты.	1	18.09		Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств П: Демонстрировать выполнение метания малого мяча Л: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать самостоятельно	
7	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ.	1	24.09		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом. П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом. Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.	
Кроссовая подготовка						
8 - 9	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 м .	2	25.09 1.10		П: Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
Подвижные и спортивные игры (7 часов)						

1 0	Инструкция по техники безопасности Броски и ловля мяча. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	2.10		<p>Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий</p> <p>Л: Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	
1 1- 1 2	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	2	8-9.10		<p>Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий</p> <p>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	
1 3- 1 4	ОРУ ловля мяча на месте и в движении. Игра «Передача мячей в колоннах».	2	15-16.10		<p>Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий</p> <p>Л: Организовывать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	
1 5- 1 6	Броски и ловля мяча. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись».	2	22-23.10		<p>Р: Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости и от ситуации и условий</p>	

					Л: Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
II-четверть Подвижные и спортивные игры (9часов)						
1	Специальные передвижения без мяча в баскетболе; ведение мяча; броски и ловля .Игра «Мяч капитану»	1	5.11		Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими	
2-3	Игра «Рыбаки и рыбки» «Точный расчет». Подвижные игры разных народов.	2	6-12.11		Р: Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. П:осваивать технику владения мячом. Л: Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	
4-5	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Правила игры в баскетбол.	2	13-19.11		Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. П.: Умение самостоятельно выработать стратегию игры. Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
6	Специальные передвижения без мяча в баскетболе; ведение мяча; броски и ловля .Игра «Мяч капитану»	2	20.11		Р.: Умение корректировать и вносить изменения в способы действия П.: Осваивать технику владения мячом. Л.: Проявлять дисциплинированность, управлять своими	

7-8	Передачи на месте , ведение мяча на месте и движении, ловля мяча. Правила игры в баскетбол.	2	26-27.11		Р.: Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. П.: Умение самостоятельно выработать стратегию игры. Л.: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
Гимнастика с основами акробатики (7час)						
9	Инструктаж по ТБ Строевые действия в шеренге и колонне. О.Р.У. без предметов. «Класс, смирно!»Акробатика: мост из положения лёжа на спине, опуститься в и. п., переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	3.12		Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: демонстрировать мост из положения лёжа. Л.: анализировать свои действия.	
10-11	КУ- мост из положения лёжаСтроевые действия в шеренге и колонне. О.Р.У. без предметов. Кувырок вперед, стойка на лопатках,	2	4-10.12		Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: демонстрировать кувырок вперед. Л.: анализировать свои действия.	
12-13	КУ-Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	2	11-17.12		Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: демонстрировать комбинацию слитно. Л.: анализировать свои действия.	
14-15	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, пережаты. О.Р.У. КУ-подъём прямых ног из вися. Упражнения на низкой гимнаст. перекладине:	1	18-24-25.12		Р. :применять строевые упр .для организации дисциплины. П.: демонстрировать кувырок вперед. Л.: развитие физических качеств.	

1 6						
III- четверть Лыжная подготовка (10часов).						
1	Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Попеременно двухшажном ходом	1	14.01		<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Л.: соблюдать т/б.</p>	
2 3	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.Изучениеодновременных ходов(безшажный)	2	15-21.01		<p>Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.</p> <p>Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.</p>	
4	КУ- передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъемы и спуски. Эстафеты на лыжах.	1	22.01		<p>Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.</p>	
5 6	Повороты переступанием. Изучение одновременных ходов (одношажный) Игра «На буксире».	2	28-29.01		<p>Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.</p> <p>Л: Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявлять , устранять типичные ошибки.</p>	

7	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	4.02		Р: Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий. П: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Л: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	
8	КУ-передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	1	5.02		Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
9	О.Р.У. стоя на лыжах. Торможение.	1	11.02		Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Л: Проявлять координацию при выполнении упр-ий.	
10	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Попади в ворота».	1	12.02		Р: Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л: Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
Подвижные игры на основе спортивных (10 часов)						
11	Инструктаж по техники безопасности волейбола. Эстафеты с бегом на скорость.	1	18.02		Р: Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	

					<p>П: Совершенствовать технику бега</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>	
1 2 - 1 3 - 1 4	<p>В/б. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Правила игры в пионербол.</p>	3	19-25- 26.02		<p>Р: Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П: Моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Л: Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	
1 5 - 1 6 - 1 7	<p>Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча. Игра пионербол</p>	3	4-5- 11.03		<p>Р: Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.</p> <p>П: Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>	
1 8 - 1 9 - 2 0	<p>Специальные передвижения с мячом. Подачи мяча; приём и передача мяча.</p>	3	12-18- 19.03		<p>Р: Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.</p> <p>П: Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Л: Стремиться к победе в игре.</p>	

IV-четверть Легкая атлетика (10 часов)

1	Т/б. по разделу. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	1	1.04		<p>Р: Применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П: Моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>Л: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>	
2	Беговые упражнения: с прыжками и ускорением, челночный бег. ОРУ.в движении.Развитие физических качеств.	1	2.02		<p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой</p> <p>П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств</p> <p>Л: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе усвоения</p>	
3 4	<p>Прыжковые упражнения : в длину - высоту.(ознокомление) ОРУ. Бег с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Игра «К своим флажкам».</p>	2	8-9.04		<p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физ. культурой</p> <p>П: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Л: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега</p>	

5 - 6	Беговые упражнения: из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ.	2	15-16.04		Р: Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств П: Демонстрировать выполнение метания малого мяча Л: Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать самостоятельно	
7	Урок – тест. Развитие физических качеств. КУ- метание малого мяча в вертикальную цель	1	22.04		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений . П.: Уметь контролировать нагрузки. Л.: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	
8 -	Броски: большого мяча(500гр) на дальность разными способами. ОРУ. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,Прыжок в длину с разбега	1	23.04		Р.: Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом. П.: Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом. Л.: Проявлять качества силы, координации и быстроты при бросках мяча.	
9	КУ- прыжок в длину. Игра «Удочка». Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	29.04		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: демонстрировать выполнение техники метания. Л.: соблюдать правила игры.	

Кроссовая подготовка (1 час)

1 0	Бег по пересеченной местности до 1000 м.-учёт	1	30.04		<p>Р:включать беговые упражнения в различные формы занятий.</p> <p>П: Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Л: соблюдать т./б.</p>	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (5ч)						
1 1	Игры с прыжками, с использованием скакалки. Игра «Удочка»	1	6.05		<p>Р: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.</p> <p>П: Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Л: Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.</p>	
1 2 -	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Мини- Футбол. Удар по неподвижному мячу и по катящемуся мячу.	2	7-13.05		<p>Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Л: Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>	
1 3	Остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол. Особенности физической культуры разных народов.	1	13.05		<p>Р Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	

					<p>П: Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;</p> <p>Л: Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>	
1 4	Ловля и передача мяча Правила игры в лапту. Игра.	1	14.05		<p>Р: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p> <p>П: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Л: Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	

Плавание 1 часа

1 5 - 1 6	<p>Сухое плавание Правила поведения на воде.</p> <p>Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание.(теория)</p> <p>«Мини-футбол» . Подводящие упражнения на согласование работы рук и ног на суше</p>	1	20.05 21.05		<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.</p> <p>П.: демонстрировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Л.: уметь выполнять технические упражнения на суше.</p>	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

п/п	Тема урока (уроков)	Количество часов,	Дата		Формирование УУД (личностных, регулятивных, познаваемых)	Примечание/корректировка
			план	факт		

1 – четверть**Лёгкая атлетика 9 ч.**

1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л.: соблюдать т./б.	
2	Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Игра «Вызов номеров»	1			Р.: включать упражнения с м/м в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л.: развитие физических качеств.	
3	Бег с изменяющимся направлением движения. Бег 30м . Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Эстафеты с палочкой.	1			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Л.: развитие физических качеств.	
4-5	Прыжок в длину. Прыжки в длину с разбега. (разбег , отталкивание, приземление) Метание малого мяча .	2			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: демонстрировать выполнения прыжковых упражнений. Л.: соблюдать т/б.	

6-7-	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. КУ- метание малого мяча в на дальность.	2			Р.: применять прыжковые упр. в различные формы занятий. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Л.: выполнять упражнения.	
8	Бег 300м, 500м с учётом времени.	1			Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой. П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	
Кроссовая подготовка						
9	Бег 1000м –КУ. История развития физической культуры и первых соревнований.	1			Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой. П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	
Подвижные и спортивные игры (7ч)						
10	Т/б и первая помощь при травмах во время занятий Самонаблюдение и самоконтроль. спортивных игр (баскетбол).Правила игры в б\б				Р.: использовать игры в организации активного отдыха.	

	Игра «Борьба за мяч».	1			П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: правила игры.	
11 - 12	Спортивные игры: ведение мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	2			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: правила игры.	
13 - 14	Спортивные игры: ведение мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	2			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: правила игры.	
15 - 16	Спортивные игры: специальные передвижения с мячом, без мяча; <i>Правила организации и проведения игр.</i> Игра «Перестрелка» Подвижные игры народов мира.	2			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: правила игры.	

2-четверть Подвижные и спортивные игры (8ч)

1	Организующие команды и приемы. Спортивные игры: Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Правила игры в б/б. Игра				Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	
---	---	--	--	--	---	--

		1			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.</p>	
2-3	Ловля мяча на месте и движении, ведение мяча на месте и движении. Игра по упрощённым правилам	2			<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.</p>	
4-5	Ведение и передачи мяча, броски Мяча с места и в движении. Игра по упрощённым правилам 3х3	2			<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.</p>	
6-7-8	Передачи, ведение, броски мяча на месте и движении. Игра по упрощённым правилам 3х3	3			<p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.</p>	
Гимнастика (8ч)						

9	Инструктаж по ТБ. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ на развитие гибкости.	1			Р.: применять строевые упр .для организации дисциплины. П.: продемонстрировать кувырок вперёд. Л.: развитие физических качеств.	
10 - 11 -	<u>Акробатическая комбинация:</u> (мост из положения лёжа на спине, опуститься в и.п. переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев) Кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост.	2			Р. : проявлять качества координации и равновесия. П.: продемонстрировать кувырок вперёд. Л.: анализировать свои действия.	
12	Выполнение строевых команд. Висы, перемахи на н/п. Акробатика. Игра «Змейка».	1			Р. :применять строевые упр .для организации дисциплины. П. : продемонстрировать кувырок вперёд и технику висов. Л.: соблюдать технику безопасности при выполнении упр.	
13	Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног-учёт. Лазание по канату в три приёма.	1			Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.: продемонстрировать технику висов. Л.: анализировать свои действия.	
14 -	Танцевальные шаги. Повороты кругом на носках. КУ-ходьба по скамейке, гимнастическому бревну. Опорный прыжок с разбега через гимнастического	2			Р.: Включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой П.:	

15	козла Перешагивание через набивные мячи и их переноска.				демонстрировать технику шагов. необходимую помощь. Л.: правильно выполнять.	
----	---	--	--	--	--	--

3 – четверть- Лыжная подготовка (10ч).

1	Инструктаж по Т.Б. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег с надеванием креплений. Передвижение на лыжах	1			Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Л.: соблюдать т/б.	
2-3	Повторить построение с лыжами. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучивание поворотов на месте.	2			Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: уметь переносить лыжи.	
4-	Разучивание подъему и спуску . Совершенствование скользящего шага. Учет-техника скользящего шага.	1			Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: переноска лыж.	
5-6	Изучение одновременных ходов.Подъём лесенкой. Торможение плугом.	2			Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	

					<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Л.: правильно скользить на лыжах.</p>	
7	Закрепление подъема и спуска. Совершенствование скользящего шага. Торможение плугом.	1			<p>Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Л.: техничное скольжение.</p>	
8	Закрепление подъема и спуска. Совершенствование одновременных ходов ,скользящего шага.	1			<p>Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Л.: соблюдать дистанцию, переноска лыж.</p>	
9	Дистанция 1000 м. без учёта времени.	1			<p>Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Л.: соблюдать дистанцию, переноска лыж.</p>	
10	Дистанция до 2000 м. без учёта времени	1			<p>Р.: передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	

					Л.: следить за дыханием.	
Подвижные и спортивные игры (10ч)						
11 - 12	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам.	
13 - 14 - 15	Элементы спортивных игр. Поддачи и ловля мяча волейбольного.	3			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам.	
16 - 17	Элементы волейбола во время игры в пионербол. Поддачи, передачи мяча.	2			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: знать и играть по правилам.	
18 -	Подвижные игры на основе волейбола.«Пионербол»	3			Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	

19 - 20					Л.: развитие физических качеств.	
4 четверть Лёгкая атлетика (10 часов)						
1	ТС и ТБ по разделу. Бег с ускорением и изменяющимся направлением движения. Высокий старт. Ускорение из различных положений.	1			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Л.: описывать технику прыжка.	
2	Высокий старт . Бег 30м. Челночный бег 3x10м	1			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Л.: описывать технику прыжка.	
3	Высокий старт с последующим ускорением. Бег бом. Эстафетный бег с передачей палочки.	1			Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств Л.: соблюдать т./б.	
4- 5	Легкая атлетика. Техника метания теннисного мяча на дальность и в цель Метание теннисного мяча на дальность – учёт.	2			Р.: применять упр. м/м для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику выполнения метания мяча. Л.: формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни.	

6-7	Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега (разбег, отталкивание, полёт, приземление) с 11-13 беговых шагов.	2			<p>Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать технику выполнения прыжка.</p> <p>Л.: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>
8-9	Бег на выносливость. Бег 300м и 500м. бег 500м и 300м с учётом времени.	2			<p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой.</p> <p>П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств</p> <p>Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.</p>

Кроссовая подготовка

10	Бег 1000м (бег в чередовании с ходьбой)–КУ.	1	03.05		<p>Р: Включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой.</p> <p>П: Применять беговые упражнения для развития физ. качеств</p> <p>Л: Контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.</p>
----	--	---	-------	--	---

Подвижные игры (мини-футбол, лапта)

11-13	Т/б. и первая помощь при травмах во время занятий футболом. Остановка мяча; ведение мяча. Правила игры в футбол. Правила игры в лапту. Передачи подачи мяча.	4			<p>Р.: использовать игру в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: уметь играть по правилам и судить.</p>
-------	--	---	--	--	--

- 14						
Плавание 2 часа.						
15	<p>Плавание. Подводящие упражнения:</p> <p>Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; на согласование рук и ног на суше.(теория)</p>	1			<p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>П.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
16	<p>Плавание. Подводящие упражнения:</p> <p>Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; на согласование рук и ног на суше.(теория)</p>	1			<p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>П.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Подведение итогов.</p>	

					Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	
--	--	--	--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование 4класс

№ п/п	Тема урока (уроков)	Количество часов, выделенных на конкретную тему	Дата		Формирование УУД (личностных, регулятивных, познаваемых)	Примечание/корректировка
			план	факт		
Лёгкая атлетика (9 ч.)						
1	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	1	2.09		Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П.: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Л.: развитие физических качеств	
2	Легкая атлетика: беговые упражнения: челночный бег. 3x10 Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка.	1	5.09		Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: Применять беговые упражнения для развития физич. качеств Урок-тест. Л.: развитие физических качеств	
	Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках. Бег зом	1	9.09		Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.:	

3					правильно выполнять движения при прыжках и многоскоках. КУ- 60 м. Л.: развитие выносливости.	
4-5	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега. Бег 60м. Передача эстафетной палочки по кругу.	2	12-16.09		Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упр-й КУ - техника разбега в прыжках в длину. Л.: знать правила соревнований в метании.	
6-7	Лёгкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча на дальность и в цель .Бег 300м и 500м.	2	19-23.09		Р.: применять упр-я малого мяча для развития физических качеств. П.: Демонстрировать выполн. метания малого мяча. Л.: описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.	
8-9	Лёгкая атлетика: Бег на 500м 1000м и Бег на выносливость до 1500м.	2	26-30.09		Р.: формирование умения планировать , контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять упражнения при бросках. Л.: отношение к предмету.	
Подвижные и спортивные игры (7ч)						
10	Т/б и первая помощь при травмах во время занятий Самонаблюдение и самоконтроль. спортивных игр (баскетбол). Правила игры в б/б. Игра «Борьба за мяч».	1	3.10		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: описывать технику игровых приемов.	

11-12	Спортивные игры: ведение мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	2	7-10.10		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: описывать технику игровых приемов.	
13-14	Спортивные игры: ловля и передачи мяча; броски мяча в корзину. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	2	14-17.10		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Совершенств. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. КУ-ведение мяча(техника) Л.: описывать технику игровых приемов.	
15-16	Спортивные игры: специальные передвижения с мячом, без мяча; <i>Правила организации и проведения игр</i> Игра «Перестрелка»	2	21.10		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. КУ-броски мяча в корзину. Л.: описывать технику игровых приемов.	
17-18	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры разных народов.	1	24.10		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: развитие физических качеств.	

2-четверть Подвижные и спортивные игры (8ч)

1	Организирующие команды и приемы. Спортивные игры: Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Правила игры в б/б. Игра	1	7.11		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	
2-3	Ловля мяча на месте и движении, ведение мяча на месте и движении. Игра по упрощённым правилам	2	11-14.11		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	
4-5	Ведение и передачи мяча, броски Мяча с места и в движении. Игра по упрощённым правилам 3x3	2	18-21.11		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	
6-7-8	Передачи, ведение, броски мяча на месте и движении. Игра по упрощённым правилам 3x3	3	25-28.11 2.12		Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.	

					Л.: осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	
Гимнастика с основами акробатики 8ч						
9	Т/б. при занятиях на гимнастических снарядах. Гимнастика с основами акробатики: Акробатика. Выполнение строевых команд.	1	5.12		Р. :применять строевые упр .для организации дисциплины. П.: знать значение гимнастических упр-й для сохранения правильной осанки. Совершенствование кувырков. Л.: осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
10-11	ОРУ со скакалкой. Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Организующие команды и приёмы. Акробатика.	2	9-12.12		Р.: проявлять качества координации и равновесия . П.: демонстрировать силу и ловкость. КУ- оценить акробат. связку. Л.: осваивать технику общеразвивающих упражнений с различными предметами.	
12-	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Лазание по канату, по гимнастической стенке Перелазание через бревно, через коня.	1	16.12		Р.: проявлять качества координации и равновесия. П.: демонстрировать силу и ловкость. Л.: развитие физических качеств.	

13	<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Шаги по бревну. Подтягивание, отжимание</p> <p>Акробатическая комбинация. Тест на гибкость. Упражнения на гимнастической стенке(висы)</p>	1	19.12		<p>Р.: проявлять качества силы и координации движений при выполнении упр-й прикладной направленности.</p> <p>П.: Демонстрировать технику выполнения лазания по канату</p> <p>Л.: осваивать технику физических упр-й прикладной направленности</p>	
14	<p>Организующие команды и приемы. Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Игра «Фигуры».</p>	1	23-26.12		<p>Р.: проявлять качества силы, координации, гибкости. П.: Знать упр-я для развития силы. Совершенств. акробатич. комбинации. Совершенств. прыжка через козла. КУ-техника опорного прыжка.</p> <p>Л.: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>	
<p>3-четверть</p> <p>Лыжная подготовка (10 ч) Подвижные и спортивные игры (10ч.)</p>						
1	<p>Т/б. и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовки.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,) Передвижение на лыжах разными способами.</p>	1	9.01		<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Л.: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	

2-3	Передвижение на лыжах разными способами.	2	13-16.01		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Л.: уметь оказывать первую мед. помощь.	
4	Передвижение на лыжах разными способами. Спуски. подъемы,	1	20.01		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от состояния лыжни. Л.: уметь оказывать первую мед. помощь.	
5	Передвижение на лыжах разными способами. Спуски. подъемы,	1	23.01		Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от состояния лыжни. КУ – техника лыжного хода Л.: уметь переносить лыжи.	
6	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, торможения.	1	27.01		Р: применять строевые упр. для организации дисциплины. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Л.: уметь переносить лыжи.	
7-8	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождении дистанции 1км. 2 км.	2	30.01 3.02		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: продемонстрировать технику шагов. Л.: соблюдать т./б.	

9-10	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Ознакомление с коньковыми ходами.	2	6-10.02		Р.: проявлять качества координации и равновесия . П.: демонстрировать силу и ловкость. КУ-1км с у/в. Л.: формирование у детей здорового образа жизни.	
11	Правила спортивных игр- (волейбол). Подбрасывание мяча. Игры по правилам-(пионербол)	1	13.02		Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Учебная игра-пионербол. Л.: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
12-13-14	Спортивные игры: Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игры по правилам-(пионербол)	3	17-20-24.02		Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. КУ- «пистолет». Учебная игра-пионербол. Л.: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
15	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Не урони мешочек».	1	27.02		Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: уметь играть по правилам и судить.	
16-17	Ознакомление с волейболом . Подачи мяча, приём мяча применение в игре пионербол.	2	3-6.03		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	

					Л.: Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	
18-19	Элементы волейбола с применением в пионерболе. Поддачи, ловли-передачи, броски-приём мяча двумя руками. Правила игры в волейбол. Судейство игры в пионербол.	2	10-13.03		Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Л.: Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	
20	Подвижные игры разных народов . Игра «Смена мест» «Пройди бесшумно»Пионербол	1	17-20.03		Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: развитие физических качеств.	
4-четверть						
Лёгкая атлетика(10 ч) Подвижные и спортивные игры (5 ч)Плавание (1ч)						
1	Легкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением , с изменяющимся направлением движения.	1	31.03		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжков. Л.: развитие физических качеств	

2	Легкая атлетика: беговые упражнения , прыжковые упражнения. Высокий старт бег 30м.	1	3.04		<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжков.</p> <p>Л.: развитие физических качеств</p>	
3	Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, высокий старт 60м. Челночный бег 3x10	1	7.04		<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.КУ-60м.</p> <p>Л.: соблюдать технику безопасности.</p>	
4	Легкая атлетика: Высокий старт 60м . Эстафетный бег с палочкой.	1	10.04		<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств</p> <p>Л.: развитие физических качеств</p>	
5-6	Легкая атлетика: метание. малого мяча на дальность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	2	14-17.04		<p>Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П.: демонстрировать технику выполнения метания м./м. Урок-тест.</p> <p>Л.: развитие физических качеств</p>	

7-8	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	2	21-24.04		Р.: формирование умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П.: правильно выполнять движения при прыжках и беге. Л.: развитие выносливости.	
9	Легкая атлетика: Бег 500м 1000м с учётом времени.	1	28.04		Р.: применять упр. м /м для развития физических качеств. П.: демонстрировать технику выполнения прыжка с разбега. КУ- прыжок в длину с разбега « согнув ноги» Л.: уметь играть по правилам и судить.	
Кроссовая подготовка						
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 1000м и 2000м Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).	1	5.05		Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: Демонстрировать выполн. бега в чередов. с ходьбой. Смешанное передвижение (бег в чередов. с ходьбой) до 1500 м Л.: описывать технику бега в чередовании с ходьбой на выносливость.	
11-12-13	Т/б. и первая помощь при травмах во время занятий мини-футболом. Остановка мяча; ведение мяча. Правила игры в мини- футбол.	3	12-15-19.05		Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приёмов. Л.: уметь играть по правилам и судить.	

14-15	Правила игры в лапту. Передачи подачи мяча.	2	19-22.05		<p>Р.: использовать игру в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Л.: уметь играть по правилам и судить.</p>	
Плавание 2 часа.						
16	<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; (теория)</p> <p>Игра «Рыбаки и рыбки». Подводящие упражнения: лежание и скольжение; упражнения на всплывания (теория)</p>	1	26.05		<p>Р.: включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>П.: применять плавательных упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Знать и применять подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Л.: описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	

