

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа развития №24»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО


Л.В.Данилова
«28» мая 2020

Заместитель директора


А.Ф. Хабирова
«27» августа 2020

Пункт 2.2. Основной образовательной программы начального общего образования
(в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в ред. от 31.12.2015 №1576) **утвержденной приказом от «28» августа 2020 № 338**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметная область: физическая культура
учебный предмет: «Физическая культура»

Класс: 1-4

Составлена в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

г. Нефтеюганск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы» М.: Просвещение, 2019.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных *задач*, направленных на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил по технике безопасности во время занятий;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движения; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование личности представителя северного этноса, способного к

полноценной профессионально-трудовой деятельности.

Региональный компонент:

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Основными целями регионального компонента являются: физическое воспитание учащихся, основанное на традициях народов Севера. Достижение этой цели решают следующие педагогические задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического развития.
- формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- воспитание нравственных и эстетических качеств личности.
- формирование личности представителя северного этноса, способного к полноценной профессионально-трудовой деятельности. Особенностью программы в начальной школе являются:
- усвоение нравственного поведения и традиций народа;
- подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом групп обучаемых;
- содержание теоретического материала кратко сообщается на уроках перед изучением раздела.

Теоретический материал излагается в форме беседы на занятиях, которые знакомят учащихся с национальными обычаями и традициями народов Севера, с его героико-богатырским эпосом, с историей народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений. Всё это реализуется через уроки физической культуры.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

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

6. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

7. Эстетические потребности, ценности и чувства.

8. Установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

6. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого.

7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

8. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

2. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями,

традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со

скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	99	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	28	28	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	21	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	27	27	27
1.5	Лыжная подготовка	21	26	26	26
2	Вариативная часть				
2.1	Региональный компонент	12	12	12	12

2.2	Подвижные игры	9	12	12	12
	Всего часов в четверти:	99	102	102	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, класс 1			
№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкоатлетические упражнения. (24 ч)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе (динамическая пауза). (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2		Ходьба и бег с движением рук и ног, с изменением направления, под счет (подвижные игры). (1 ч)	Правильное выполнение основные движения в беге и ходьбе.

3		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений на улице. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом. (1 ч)	Выявление различия в основных движениях человека.
4		Сочетание различных видов ходьбы и бега. Ходьба и бег через препятствия (динамическая пауза). (1 ч)	Осваивание техники бега различными способами.
5		Бег с палкой (предметом). Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (подвижные игры). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.
6		Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления (динамическая пауза). (1 ч)	Проявление качеств «выносливость», «ловкость».
7		Челночный бег 3 х 10 м., эстафеты. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
8		Ходьба и бег по разметке. Игры «Точный расчет», «Пятнашки» (подвижные игры). (1 ч)	Проявление качества "ловкости", "координации".
9		Равномерный бег до 3 мин. Бег с ускорением до 15 м. Эстафеты «Смены сторон». (1 ч)	Проявление качества «выносливость», «ловкость».
10		Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый соболь», «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
11		Бег до 60 м. «Круговая эстафета», игры «Салки», «К своим капитанам» (подвижные игры). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
12		Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия. (1 ч)	Освоение техники прыжковых упражнений.
13		Устный ответ (ответы на вопросы) по теме «Что такое физическая культура?». Прыжки в длину с места, с поворотом на 90*. Прыжок в длину с места. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в прыжках. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.

14		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (ответы на вопросы) по теме «Что такое физическая культура?». Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Прыжки на месте с поворотом, с продвижением (подвижные игры). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Освоение техники прыжковых упражнений.
15		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в зале. Эстафеты с предметами с этапом до 15 метров. Прыжок в длину с разбега, с высоты, через препятствие. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.
16		Игры с прыжками с использованием скакалки. (1 ч)	Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.
17		Требования безопасности во время занятий метанием. Метание малого мяча с места. Подвижные игры «Два мороза», «Салки» (подвижные игры). (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
18		Бег по ограниченной опоре. Метание на дальность. Игра «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
19		Метание на заданное расстояние. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты. (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча.
20		Бросок набивного мяча из положения стоя, сидя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (подвижные игры). (1 ч)	Освоение техники бросков набивного мяча.
21		Эстафеты с предметами. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
22		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Проверочный тест по теме «Легкоатлетические упражнения». (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Различение упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.

23		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Легкоатлетические упражнения». Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из разных положений (подвижные игры). (1 ч)	Проявление качества силы, координации при выполнении бросков мяча.
24		Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». (1 ч)	Проявление качества силы, быстроты, координации при выполнении прыжка.
25	Подвижные игры. (3 ч)	Подвижные игры. Выполнение контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячами (подвижные игры). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
27		Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». (1 ч)	Правильное выполнение основных движений с мячом.
28	Гимнастика с элементами акробатики. (21 ч)	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики. Группировка, перекаты в группировке. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
29		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игры «Лисы и куры», «Позы зверей». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
30		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
31		Строевые упражнения. Повороты. Группировка. Перекаты. (1 ч)	Выполнение строевых приёмов и упражнений. Освоение техники акробатических упражнений.
32		Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.

33		Перекаты в группировке из различных положений. Повороты. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений.
34		Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
35		Требования безопасности во время занятий лазанием, перелезанием. Полоса препятствий из 5 этапов. Лазание по гимнастической стенке, игры «К своим капитанам», «Позы зверей». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
36		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лазания по канату. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
37		Лазание по канату. Перелезания через гимнастическую скамейку. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
38		Требования безопасности во время занятий на низком гимнастическом бревне (скамье). Стойка на носках, на одной ноге, повороты на 90*, ходьба по гимнастической скамье. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
39		Лазания по канату. Подтягивание лежа на животе на скамье. Ходьба по рейке гимнастической скамьи. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
40		Эстафеты с предметами (соревнования). (1 ч)	Проявление качества ловкости, координации.
41		Приёмы самострахования-падение на бок кувырок вперед. Танцевальные упражнения, игра «Льдинка, ветер, солнце». (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
42		Упражнение на равновесие. Ходьба по скамье, перешагивание через предметы. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
43		Выполнение контрольного двигательного упражнения:	Проявление качества гибкости, выносливости.

		наклон в положении сидя . (1 ч)	
44		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. Основная стойка, построение в шеренгу в колонну. Лазание по канату, перестроения по звеньям. (1 ч)	Освоение техники танцевальных и строевых упражнений.
45		Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение техники строевых упражнений.
46		Перестроение по звеньям, размыкание на вытянутые руки. Упражнение на равновесие. Приставные шаги, шаги галопа. Проверочный тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики». (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
47		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Лазания по канату, повороты на месте. Игра «Перелет птиц». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
48		Перелезание через препятствия с опорой на руки, перестроения по два в шеренге и в колонне. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
49	Лыжная подготовка. (24 ч)	Техника безопасности при выполнении упражнений на лыжах. Переноска, укладка лыж, надевание креплений. (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
50		Ступающий и скользящий шаг. Игры «Льдинки, ветер, мороз». (1 ч)	Выполнение основных приёмов переноски лыж. Освоение техники скользящего шага.
51		Ступающий и скользящий шаг. Игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». (1 ч)	Освоение техники скользящего шага.
52		Ступающий и скользящий шаг (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники скользящего шага.

53		Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Попади в ворота». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах
54		Игровые упражнения на лыжах с поворотами. Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Освоение техники выполнения поворотов.
55		Требования безопасности во время занятий поворотами на лыжах. Повороты переступанием. Подвижная игра «Два дома». (1 ч)	Освоение техники строевых упражнений.
56		Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». (1 ч)	Проявление координации при выполнении поворотов.
57		Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка». (1 ч)	Выполнение техники поворотов, лыжных ходов.
58		Игровые упражнения на лыжах, эстафеты, игра «Змейка». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
59		Требования безопасности во время занятий спусками и подъёмами на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. (1ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
60		Прохождение дистанции 1 км., Игры. (1 ч)	Проявление качества выносливость, ловкость.
61		Спуски и подъёмы. (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
62		Попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке. (1 ч)	Выполнение передвижения по ровной местности и с препятствиями.
63		Игровые упражнения на лыжах, игра «Кто дальше?». (1 ч)	Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
64		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 м., игра «Два дома». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
65		Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 500 м., игра «Змейка».(1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
66		Повороты способом «переступание». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз»,	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.

		«Тир на снегу», «Салки». (1 ч)	
67		Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 500 метров. (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.
68		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 500 метров.	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
69		Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
70		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Догони ведущего».(1 ч)	Проявление качества выносливость, координацию.
71		Ступающий и скользящий шаг. Игра «Кто быстрее». (1 ч)	Проявление качества выносливость, координацию.
72		Проверочный тест по теме «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах, игра "Кто быстрее".(1 ч)	Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовки.
73	Подвижные игры. (27 ч)	Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Лыжная подготовка». Передача мяча в парах. Встречная эстафета. Игра «Кто самый быстрый?». (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
74		Техника безопасности при проведении подвижных игр в зале. Броски мяча. (соревнования). (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
75		Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом (соревнования). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
76		Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.

77		Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры». (1 ч)	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
78		Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
79		Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
80		Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте. (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
81		Устный ответ (ответы на вопросы) по теме «Играем все!». Передача мяча в шаге. Подвижные игра «Играй, играй, мяч не теряй» (соревнования). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
82		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (ответы на вопросы) по теме «Играем все!». Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
83		Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». (1 ч)	Моделирование техники выполнения игровых действий с мячом.
84		Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч». (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
85		Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
86		Ведение мяча. Игра «Мяч водящему». (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
87		Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». (1 ч)	Взаимодействие при выполнении технических действий с мячом.
88		Игра «Борьба за мяч». Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
89		Игра «Гонка мячей» (игра по станциям). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.

90		Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице. Игры «Оленьи прыжки», «Переправа». «Состязания народов Севера». (1 ч)	Изложение правил и условий проведения подвижных игр.
91		Эстафеты «Смена сторон». Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч водящему» (состязания). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
92		Проверочный тест по теме «Подвижные игры». Передача мяча в парах, игра «Мяч капитану». (1 ч)	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом.
93		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Подвижные игры». Передача мяча в тройках, игра «Метко в цель», «Мяч водящему». (1 ч)	Проявление качества быстроты, координации.
94		Бег с ускорением до 15 м. Подвижные игры «Мяч капитану». (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
95		Контрольный тест по теме «Физическая культура». Подвижные игры с малыми мячами «У кого меньше мячей» (спортивный праздник). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
96		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного теста по теме «Физическая культура». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
97		Выполнение контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами. (1ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
98		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. Игры «Метко в цель», «Попади в обруч». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
99		Игра «Школа мяча». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
	Итого: 99 часов		

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

№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкоатлетические упражнения. (24 ч)	Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями. Ходьба обычная, на носках, в Полуприседе. (1 ч)	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
2		Требования безопасности во время занятий ходьбой и бегом. Ходьба и бег с движением рук и ног, с изменением направления, под счет. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в беге и ходьбе.
3		Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом. (1ч)	Выявление различия в основных движениях человека.
4		Сочетание различных видов ходьбы и бега. Ходьба и бег через препятствия. (1 ч)	Освоение техники бега различными способами.
5		Бег с палкой (предметом). Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнование). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
6		Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями на улице. Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления. (1 ч)	Проявление качества «выносливость», «ловкость».
7		Ходьба и бег по разметке. Игры «Точный расчет», «Пятнашки». (1 ч)	Правильное выполнение основных движения в беге и ходьбе.
8		Челночный бег 3 х 5 м., 3 х 10 м., эстафеты (соревнования). (1ч)	Бегать с максимальной скоростью.

9		Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м. Эстафеты «Смены сторон». Игра «Прыжки по полоскам» (игра- путешествие). (1 ч)	Проявление качества «выносливость», «ловкость».
10		Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер». (1ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
11		Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями в зале. Бег до 60 м. «Круговая эстафета», игры «Салки», «К своим капитанам» (соревнования). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
12		Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия. (1 ч)	Освоение техники прыжковых упражнений.
13		Прыжки в длину с места, с поворотом на 90*. Прыжок в длину с места. (1 ч)	Правильное выполнение основных движения в прыжках. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.
14		Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Прыжки на месте с поворотом, с продвижением. (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Осваивать технику прыжковых упражнений.
15		Эстафеты с предметами с этапом до 20 метров. Прыжок в длину с разбега, с высоты, через препятствия. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.
16		Устный ответ (ответы на вопросы) по теме «Основные части тела человека». Игры с прыжками с использованием скакалки (соревнования). (1 ч)	Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.

17		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (ответы на вопросы) по теме «Основные части тела человека». Требования безопасности во время занятий метанием. Метание малого мяча с места. Подвижные игры «Два мороза». (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
18		Бег по ограниченной опоре. Метание на дальность. Игра «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
19		Метание на заданное расстояние. Эстафеты с бегом и прыжками (соревнования). (1ч)	Освоение техники метания малого мяча.
20		Бросок набивного мяча из положения стоя, сидя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. (1 ч)	Освоение техники бросков набивного мяча.
21		Эстафеты с предметами (игра по станциям). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
22		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Проверочный тест по теме «Легкоатлетические упражнения». (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Различение упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
23		Работа над ошибками, допущенными в проверочном тесте по теме «Легкоатлетические упражнения». Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из разных положений. (1 ч)	Проявление качества силы, координации при выполнении бросков мяча.
24		Выполнение контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. (1 ч)	Проявление качества силы, быстроты, координации при выполнении прыжка.
25	Подвижные игры. (3 ч)	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26		Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Ловишки»	Правильное выполнение основные движения с мячом.

27		Подвижные игры с мячами (спортивный праздник). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
28	Гимнастика с элементами акробатики. (21 ч)	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Перекаты. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
29		Кувырок вперед, стойка на лопатках (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
30		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Кувырок вперед. (1 ч)	Определение ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
31		Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках согнув ноги. (1 ч)	Выполнение строевых приёмов и упражнений. Освоение техники акробатических упражнений.
32		Требования безопасности во время занятий на перекладине. Перекаты вперед в упор присев, кувырок в сторону. Упражнения в виси. (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
33		Вис на согнутых руках, подтягивание в виси (соревнования). (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
34		Требования безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
35		Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
36		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, лазания по канату. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
37		Лазание по канату. Перелезая через гимнастическое бревно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.

38		Требования безопасности во время занятий на низком гимнастическом бревне (скамье). Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамье. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
39		Ходьба по рейке гимнастической скамьи с поворотами кругом, на носках в ходьбе. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
40		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (соревнования). (1 ч)	Освоение навыка самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.
41		Приёмы самострахования-падение на бок кувырок вперед. Танцевальные упражнения, игра «Льдинка, ветер, солнце». (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
42		Упражнение на равновесие. Ходьба по скамье, перешагивание через Предметы. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
43		Выполнение контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя.	Проявление качества гибкости, выносливости.
44		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. Танцевальные шаги: польки, переменный, приставные шаги, шаги галопа. (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
45		Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Игра «Перелет птиц» (спортивный праздник). (1 ч)	Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.
46		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Проверочный тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

47		Работа над ошибками , допущенными в проверочном тесте по теме "Гимнастика с элементами акробатики". Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
48		Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (1ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
49	Лыжная подготовка. (24ч)	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с лыжами. Подготовка инвентаря. (1 ч)	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
50		Ступающий и скользящий шаг. Игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». (1 ч)	Выполнение основных приёмов переноски лыж. Осваивать технику скользящего шага.
51		Требования безопасности во время занятий с лыжными палками. Скользящий шаг с палками. (1 ч)	Освоение техники скользящего шага.
52		Ступающий и скользящий шаг (игра по станциям).	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
53		Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Попади в ворота».(1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах
54		Игровые упражнения на лыжах с поворотами. Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Освоение техники выполнения поворотов.
55		Требования безопасности во время занятий поворотами на лыжах. Повороты переступанием. Подвижная игра «Два дома».	Проявление координации при выполнении поворотов.
56		Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования). (1 ч)	Выполнение техники поворотов, лыжных ходов.
57		Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка». (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.

58		Игровые упражнения на лыжах, эстафеты, игра «Змейка».(1 ч)	Проявление качеств выносливость, ловкость.
59		Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
60		Скользящий шаг, игры. (1 ч)	Выполнение передвижения по ровной местности.
61		Требования безопасности во время занятий спусками и подъемами на лыжах. Спуски и подъемы. Игра «Попади в ворота».(1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
62		Попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке (соревнования). (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
63		Игровые упражнения на лыжах, игра «Кто дальше?» «Попади в ворота».(1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
64		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км., игра «Два дома». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
65		Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 1.5 км., игра «Змейка». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
66		Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки». (1 ч)	Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
67		Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
68		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
69		Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
70		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 100 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».(1 ч)	Проявление качеств выносливость, координацию.

71		Проверочный тест по теме «Лыжная подготовка». Игра «Кто быстрее».(1 ч)	Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовки.
72		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Лыжная подготовка». Ступающий и скользящий шаг. Игры «Кто быстрее».(1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
73	Подвижные игры. (30 ч)	Техника безопасности при проведении подвижных игр в зале. Передача мяча в парах. Встречная эстафета. Игра «Кто самый быстрый?». (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
74		Броски мяча (спортивный праздник). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
75		Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
76		Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
77		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
78		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой шагом и бегом. (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
79		Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте (игра по станциям). (1 ч)	Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
80		Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
81		Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (игра по станциям). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
82		Эстафеты с предметами. (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с

			мячом.
83		Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
84		Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча». (1 ч)	Моделирование техники выполнения игровых действий с мячом.
85		Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
86		Требования безопасности во время занятий прыжками в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
87		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Гонка мячей». (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
88		Устный ответ по теме «Первая помощь при травмах». Ведение мяча. Игра «Мяч водящему». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
89		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе по теме «Первая помощь при травмах». Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч» (соревнования). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
90		Техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями на улице. Игра «Борьба за мяч». Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
91		Игры «Олень прыжки», «Переправа». «Соревнования народов Севера» (соревнования). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
92		Выполнение контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
93		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. Передача мяча в тройках, игра «Метко в цель», «Мяч водящему». (1 ч)	Проявление качества быстроту, координацию.
94		Передача мяча в парах, игра	Взаимодействие в группах

		«Мяч капитану» (соревнование). (1 ч)	при выполнении технических действий с мячом.
95		Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице. Передача мяча в шаг. Подвижные игра «Играй, играй, мяч не теряй». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
96		Игра «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
97		Подвижные игры с малыми мячами «У кого меньше мячей». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
98		Игры «Точный расчет», «Играй, играй, мяч не роняй». (1 ч)	Изложение правил и условий проведения подвижных игр.
99		Контрольный тест по теме «Физическая культура». Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в ворота». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
100		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного теста по теме «Физическая культура». Бросок в цель, кольцо, щит, обруч. Игра «У кого меньше мячей», «Мяч водящему». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
101		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами. (1ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
102		Игра «Школа мяча» (спортивный праздник). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
	Итого: 102 часа		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, класс 3			
№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкоатлетические упражнения. (24 ч)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов (открытый микрофон). (1 ч)	Определение ситуаций, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2		Ходьба и бег с перешагиванием через скамейки, с изменением направления. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в беге и ходьбе.

3		Бег и ходьба в различном темпе, по сигналу (соревнования). (1 ч)	Выявление различия в основных движениях человека.
4		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений на улице. Сочетание различных видов ходьбы и бега через 3-4 препятствия. (1 ч)	Освоение техники бега различными способами.
5		Устный ответ (ответы на вопросы) по теме «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья». Бег с палкой (предметом). Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.
6		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (ответы на вопросы) по теме «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья». Ходьба и бег с преодолением 3-4-препятствий, с изменением направления и скорости. (1 ч)	Проявление качеств «выносливость», «ловкость».
7		Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки» (1 ч).	Бегать с максимальной скоростью.
8		Челночный бег 3 x 5 м., 3 x 10 м., эстафеты (соревнования).	Бегать с максимальной скоростью.
9		Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (1 ч)	Проявление качеств «выносливость», «ловкость».
10		Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый соболю», «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
11		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в зале. Бег до 60 м. «Встречная эстафета», игры «Салки», «К своим капитанам» (соревнования). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
12		Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух	Освоение техники прыжковых упражнений.

		ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия. (1 ч)	
13		Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в прыжках. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.
14		Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Прыжки на месте с поворотом, с точным приземлением, по ориентирам. (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Освоение техники прыжковых упражнений.
15		Эстафеты с предметами с этапом до 30 метров. Прыжок в длину с разбега, в высоту, с хлопками во время полета. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.
16		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в зале. Прыжки многократные до 10 прыжков (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжковых упражнений.
17		Тройной прыжок, пятерной с места. Подвижные игры «Пустое место», «Салки». (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжковых упражнений.
18		Бег по ограниченной опоре. Метание на дальность. Игры «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
19		Прыжок в высоту с прямого, бокового разбега. Эстафеты с бегом и прыжками. (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжка в высоту.
20		Требования безопасности во время занятий метанием. Бросок набивного мяча из положения стоя, сидя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. (1 ч)	Освоение техники бросков набивного мяча.
21		Метание мяча на дальность отскока от пола, от стены (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча.

22		Метание малого мяча на дальность, на точность. Проверочный тест по теме «Легкоатлетические упражнения». (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Различение упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
23		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Легкоатлетические упражнения». Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из разных положений. (1 ч)	Проявление качеств силы, координации при выполнении бросков мяча.
24		Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». (1 ч)	Проявление качества силы, быстроты, координации при выполнении прыжка.
25		Выполнение контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
26	Подвижные игры. (2 ч)	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать» (соревнования). (1 ч)	Правильное выполнение основных движений с мячом.
27		Подвижные игры с мячами (игра-соревнование). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
28	Гимнастика с элементами акробатики. (21 ч)	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Перелет птиц». (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
29		Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
30		Кувырок вперед, 2-3 кувырка подряд. Кувырок назад (соревнования). (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.

31		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
32		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
33		Мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в вися. (1 ч)	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.
34		Вис на согнутых руках, подтягивание в вися (соревнования). (1 ч)	Проявление качеств силы, выносливости.
35		Требования безопасности во время занятий лазанием, перелезанием. Лазание по гимнастической стенке, игра «К своим капитанам». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
36		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, лазания по канату. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
37		Лазание по канату. Перелезание через гимнастическое бревно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
38		Требования безопасности во время занятий на низком гимнастическом бревне (скамье). Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамье. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
39		Ходьба по рейке гимнастической скамьи с приседанием и переходом в упор присев. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
40		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (соревнования). (1 ч)	Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.
41		Выполнение контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.

42		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. Упражнение на равновесие. Ходьба по скамье, упор стоя на коленях, сед. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
43		Приёмы самострахования-падение на бок кувырок вперед. Танцевальные упражнения, игра «Льдинка, ветер, солнце». (1 ч)	Проявление качеств гибкости, выносливости.
44		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Проверочный тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики». (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
45		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.
46		Танцевальные шаги: польки, переменный, приставные шаги, шаги галопа. (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
47		Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Игра «Перелет птиц» (спортивный праздник). (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
48		Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
49	Лыжная подготовка (25 ч).	Правила техники безопасности при выполнении лыжных ходов. Подготовка инвентаря. (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
50		Ступающий и скользящий шаг с палками. Игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». (1 ч)	Выполнение основных приёмов переноски лыж. Осваивать технику скользящего шага.

51		Требования безопасности во время занятий с лыжными палками. Скользящий шаг с палками. (1 ч)	Освоение техники скользящего шага.
52		Попеременный двухшажный ход (игра по станциям). (1 ч)	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.
53		Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Попади в ворота».(1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах
54		Игровые упражнения на лыжах с поворотами. Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Освоение техники выполнения поворотов.
55		Требования безопасности во время выполнений поворотов на лыжах. Повороты переступанием. Подвижная игра «Два дома». (1 ч)	Проявление координации при выполнении поворотов.
56		Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования). (1 ч)	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.
57		Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка». (1 ч)	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.
58		Игровые упражнения на лыжах, эстафеты, игра «Змейка».(1 ч)	Проявление качеств выносливость, ловкость.
59		Требования безопасности во время занятий спусками и подъёмами на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
60		Попеременный двухшажный ход, игры. (1 ч)	Выполнение передвижения по ровной местности.
61		Спуски и подъёмы. (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
62		Попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
63		Игровые упражнения на лыжах, игра «Кто дальше?». (1 ч)	Освоение универсальных умений управлять эмоциями вовремя учебной и игровой

			деятельности.
64		Попеременный двухшажный ход, игра «Два дома». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
65		Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км., игра «Змейка» (соревнования). (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
66		Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки». (1 ч)	Освоение универсальных умений управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности.
67		Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 2 км. (соревнования). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
68		Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
69		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игра «Догони ведущего». (1 ч)	Проявление качеств выносливость, координацию.
70		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
71		Проверочный тест по теме «Лыжная подготовка». (1 ч)	Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовки.
72		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Лыжная подготовка». Ступающий и скользящий шаг. Игра «Кто быстрее». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
73		Броски мяча (соревнования). (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
74	Подвижные игры. (29 ч)	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Передача мяча в парах. Встречная эстафета. Игра	Моделирование технических действий в игровой деятельности.

		«Кто самый быстрый?». (1 ч)	
75		Требования безопасности во время занятий с мячами. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
76		Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
77		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
78		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой шагом и бегом (1 ч).	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
79		Игра «Пустое место».(1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
80		Устный ответ (составление индивидуального питьевого режима) по теме «Вода и питьевой режим». Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча на месте, в движении. (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
81		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (составление индивидуального питьевого режима) по теме «Вода и питьевой режим». Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболю». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
82		Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах, в треугольниках (игра по станциям). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
83		Передача мяча в шаге, в беге. Подвижные игра «Играй, играй, мяч не теряй». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
84		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в зале. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
85		Требования безопасности во время занятий прыжками в	Моделирование техники выполнения игровых действий

		высоту и длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Волк во рву».(1 ч)	с мячом.
86		Прыжок с 5 - 6 шагов в высоту с прямого разбега. Ведение мяча, ловля и передача мяча в квадратах, кругах. Игра «Быстро и точно».(1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
87		Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
88		Бросок мяча в парах на месте, в движении. Игра «Удочка». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
89		Игра «Снайперы». Ведение мяча на месте и в движении (игра - соревнование). (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
90		Передача мяча в треугольниках, кругах, игра «Подвижная цель».(1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
91		Проверочный тест по теме «Подвижные игры». Игра «Вызови по имени». (1 ч)	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
92		Работа над ошибками, допущенными при проведении проверочного теста по теме «Подвижные игры». Передача мяча в треугольниках, квадратах, игра «Метко в цель». (1 ч)	Отвечать на вопросы по разделу программы.
93		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений на улице. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см. Игра «Гонка мячей» (соревнования). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
94		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений на улице. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 - 50 см. Игра «Гонка мячей» (соревнования). (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
95		Бег с изменением частоты и длины шагов. Прыжок в длину с разбега. Игры	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом.

		«Олени прыжки», «Переправа». «Состязания народов Севера» (соревнования). (1 ч)	
96		Игры «Космонавты», «Быстро и точно». (1 ч)	Выполнение бега с максимальной скоростью.
97		Выполнение контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
98		Работа над ошибками, при выполнении контрольного двигательного упражнения бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами. (1 ч)	Изложение правил и условия проведения подвижных игр.
99		Подвижные игры с малыми мячами «Мяч ловцу» (спортивный праздник). (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
100		Контрольный тест по теме «Физическая культура». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
101		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного теста по теме «Физическая культура». Игра «Школа мяча». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
102		Бросок в цель, кольцо, щит, обруч. Игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
	Итого: 102 часа		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, класс 4			
№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Легкоатлетические упражнения. (25 ч)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов (открытый микрофон). (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.

2		Требования безопасности во время занятий ходьбой и бегом. Ходьба и бег с перешагиванием через скамейки, с изменением направления. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в беге и ходьбе.
3		Бег и ходьба в различном темпе, по сигналу. (1 ч)	Выявление различий в основных движениях человека.
4		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений на улице. Сочетание различных видов ходьбы и бега через 3-4 препятствия. (1 ч)	Освоение техники бега различными способами.
5		Бег с палкой (предметом). Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования). (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
6		Ходьба и бег с преодолением 3-4 препятствий, с изменением направления и скорости. (1 ч)	Проявление качеств «выносливость», «ловкость».
7		Устный ответ по теме «Сердце и кровеносные сосуды». Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки». (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
8		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе по теме «Сердце и кровеносные сосуды». Челночный бег 3 x 5 м., 3 x 10 м., эстафеты (соревнования). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью.
9		Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (1 ч)	Проявление качеств «выносливость», «ловкость».
10		Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый соболю», «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
11		Бег до 60 м. «Встречная эстафета», игры «Салки», «К своим капитанам» (соревнования). (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.

12		Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия, на заданную длину. (1 ч)	Освоение техники прыжковых упражнений.
13		Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления. (1 ч)	Правильное выполнение основных движений в прыжках. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.
14		Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Прыжки на месте с поворотом, с точным приземлением, по ориентирам. (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Освоение техники прыжковых упражнений.
15		Эстафеты с предметами с этапом до 30 метров. Прыжок в длину с разбега, в высоту, с хлопками во время полета. (1 ч)	Бегать с максимальной скоростью. Выполнение комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.
16		Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в зале. Прыжки многоразовые до 10 прыжков (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжковых упражнений.
17		Тройной прыжок, пятерной с места. Подвижные игры «Пустое место», «Салки». (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжковых упражнений.
18		Бег по ограниченной опоре. Метание на дальность. Игры «Воздух, вода, земля, ветер». (1 ч)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
19		Прыжок в высоту с прямого, бокового разбега. Эстафеты с бегом и прыжками. (1 ч)	Освоение техники выполнения прыжка в высоту.
20		Требования безопасности во время занятий метанием. Бросок набивного мяча из положения стоя, сидя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на точность, на дальность. (1 ч)	Освоение техники бросков набивного мяча.
21		Метание мяча на дальность отскока от пола, от стены (игра по станциям). (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча.

22		Метание малого мяча на дальность, на точность. Проверочный тест по теме «Легкоатлетические упражнения». (1 ч)	Освоение техники метания малого мяча. Различение упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
23		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Легкоатлетические упражнения». Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из разных положений. (1 ч)	Проявление качеств силы, координации при выполнении бросков мяча.
24		Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». (1 ч)	Проявление качества силы, быстроты, координации при выполнении прыжка.
25		Выполнение контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
26	Подвижные игры. (2 ч)	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прыжок в длину с места. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать» (соревнования). (1 ч)	Правильное выполнение основных движений с мячом.
27	Гимнастика с элементами акробатики. (21 ч)	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Перелет птиц». (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
28		Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
29		Кувырок вперед, 2-3 кувырка подряд. Кувырок назад (соревнования). (1 ч)	Освоение техники акробатических упражнений.
30		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
31		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.	Освоение техники акробатических упражнений.

		(1 ч)	
32		Мост с помощью и самостоятельно. Упражнения в вися. (1 ч)	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.
33		Вис на согнутых руках, подтягивание в вися (соревнования). (1 ч)	Проявление качеств силы, выносливости.
34		Комбинация из освоенных элементов, перелезание через бревно, «коня». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
35		Техника безопасности во время занятий лазанием, перелезанием. Лазание по гимнастической стенке, игра «К своим капитанам». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
35		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе, лазания по канату в три приема. (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
36		Техника безопасности во время занятий опорным прыжком. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
37		Опорный прыжок на козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
38		Техника безопасности во время занятий на низком гимнастическом бревне (скамье). Ходьба по рейке гимнастической скамьи с приседанием и переходом в упор присев. (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
39		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (спортивный праздник). (1 ч)	Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.
40		Техника безопасности во время занятий на низком гимнастическом бревне (скамье). Ходьба по рейке гимнастической скамьи с приседанием и переходом в упор присев. (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
41		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (спортивный праздник). (1 ч)	Освоение навыков самостоятельного выполнения упражнений оздоровительной направленности.

		праздник). (1 ч)	направленности.
42		Приёмы самострахования-падение на бок кувырок вперед. Танцевальные упражнения, игра «Льдинка, ветер, солнце». (1 ч)	Освоение техники приёмов самострахования.
43		Выполнение контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. (1 ч)	Освоение техники гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
44		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения наклон в положении сидя. Танцевальные шаги: польки, переменный, приставные шаги, шаги галопа. (1 ч)	Проявление качеств гибкости, выносливости.
45		Упражнение на равновесие. Ходьба по скамье, упор стоя на коленях, сед. (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
46		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Проверочный тест по теме «Гимнастика с элементами акробатики». (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
47		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме«Гимнастика с элементами акробатики». Танцевальные упражнения. Игры «Позы зверей», «Лиса и куропатки» (соревнования). (1 ч)	Освоение техники танцевальных упражнений.
48		Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Игра «Перелет птиц» (спортивный праздник). (1 ч)	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.
49	Лыжная подготовка. (24ч)	Правила техники безопасности при выполнении лыжных ходов. Подготовка инвентаря. (1 ч)	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
50		Ступающий и скользящий шаг с палками. Игры «Льдинки, ветер, мороз», «Гир на снегу». (1 ч)	Выполнение основных приёмов переноски лыж. Освоение техники скользящего шага.
51		Скользящий шаг с палками.	Освоение техники скользящего шага.
52		Попеременный двухшажный ход (игра по станциям). (1 ч)	Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.

53		Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Попади в ворота». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах
54		Игровые упражнения на лыжах с поворотами. Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Освоение техники выполнения поворотов.
55		Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Два дома». (1 ч)	Проявление координации при выполнении поворотов.
56		Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования). (1 ч)	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах.
57		Техника безопасности во время занятий спусками, подъемами. Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». (1 ч)	Проявление координации, ловкости при выполнении упражнений на лыжах, спусков и подъёмов.
58		Игровые упражнения на лыжах, эстафеты, игра «Змейка». (1 ч)	Проявление качеств выносливость, ловкость.
59		Попеременный двухшажный ход. Спуски, торможение «плугом» и «упором» и подъемы «лесенкой» и «елочкой». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
60		Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Выполнение передвижения по ровной местности.
61		Игровые упражнения на лыжах, игра «Кто дальше?». (1 ч)	Освоение двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.
62		Попеременный двухшажный ход. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
63		Спуски и подъёмы. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
64		Попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
65		Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2,5 км., игра «Змейка» (соревнования). (1 ч)	Осваивание универсальных умений управлять эмоциями вовремя учебной и игровой деятельности.
66		Коньковый ход. Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки». (1 ч)	Осваивание двигательных действий, составляющие содержание подвижных игр.

67		Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
68		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Игра «Догони ведущего». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
69		Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 2,5 км. (соревнования). (1 ч)	Проявление качеств выносливость, координацию.
70		Проверочный тест по теме «Лыжная подготовка». Игра «Кто самый быстрый?». (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
71		Работа над ошибками, допущенными при выполнении проверочного теста по теме «Лыжная подготовка». Ступающий и скользящий шаг. Игра «Кто быстрее». (1 ч)	Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовки.
72	Подвижные игры. (31 ч)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км. (1 ч)	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.
73		Правила техники безопасности при проведении подвижных игр в зале. Броски мяча (игра по станциям). (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
74		Передача мяча в парах. Встречная эстафета. Игра «Кто самый быстрый?». (1 ч)	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
75		Техника безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
76		Ведение мяча на месте и в движении. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
77		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.
78		Ведение мяча (правой, левой) в движении по прямой шагом и бегом. (1 ч)	Моделирование технических действий в игровой деятельности.

79		Устный ответ (презентация индивидуального дневника самоконтроля) по теме «Самоконтроль». Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.
80		Работа над ошибками, допущенными при устном ответе (презентация индивидуального дневника самоконтроля) по теме «Самоконтроль». Игра «Пустое место».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
81		Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
82		Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах, в треугольниках (игра по станциям).	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
83		Передача мяча в шаге, в беге. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий с мячом.
84		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Охотники и утки» (соревнования).	Моделирование техники выполнения игровых действий с мячом.
85		Ведение мяча в движении с изменением направления. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Волк во рву».	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
86		Ведение мяча, ловля и передача мяча в квадратах, кругах. Игра «Быстро и точно».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
87		Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
88		Ведение мяча. Игра «Игры с ведением мяча». Передача мяча в треугольниках, кругах, игра «Подвижная цель».	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
89		Бросок мяча в парах на месте, в движении. Игра «Удочка»	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.
90		Игра «Снайперы». Ведение мяча на месте и в движении.	Освоение технических действий из спортивных и подвижных игр.

91		Правила техники безопасности при проведении подвижных игр на улице. Игра «Гонка мячей» (соревнования).	Взаимодействие и общение в игровой деятельности.
92		Проверочный тест по теме «Подвижные игры». Игры «Олень прыжки», «Переправа». «Состязания народов Севера» (соревнования).	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом.
93		Работа над ошибками, допущенными при проведении проверочного теста по теме «Подвижные игры». Бег с изменением частоты и длины шагов.	Отвечать на вопросы по разделу программы.
94		Выполнение контрольного двигательного теста бег 30 метров.	Взаимодействие в группах при выполнении технических действий с мячом.
95		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного теста бег 30 метров. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячами.	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
96		Передача мяча в треугольниках, квадратах, игры «Метко в цель»	Выполнение бега с максимальной скоростью.
97		Контрольный тест по теме «Физическая культура». Игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
98		Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного теста по теме «Физическая культура». Подвижные игры с малыми мячами «Мяч ловцу» (спортивный праздник).	Изложение правил и условия проведения подвижных игр.
99		Игра «Вызови по имени».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
100		Игры «Космонавты», «Быстро и точно».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
101		Игра «Школа мяча».	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.
102		Бросок в цель, кольцо, щит, обруч. Игры «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка» (соревнования)	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.

	Итого: 102 часа		
--	-----------------	--	--