

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Тоншаевская средняя школа»

Рассмотрено  
Руководитель  
методического  
объединения учителей

И.А. Иванова  
ФИО

Протокол № 1  
от «31» 08 2015г.

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР

Ю.В. Воронцова  
ФИО

«31» 08 20 15 г.

Утверждаю  
Директор



С.Т. Смирнова  
ФИО

Приказ № 01-02/283  
от «31» 08 20 15 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу «Физическая культура»  
для 1-4 классов  
на 4 учебных года

Составители программы:

Горюнов Д.В., СЗД,

Кудрявцев А.В.,

Удалов Н.Л., 1 кв. категория

2015 год

# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов

## Пояснительная записка

### 1. Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- Авторская программа Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишина «Физическая культура для 1-4 классов», 2013 г., программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти

особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

### 2. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из них 16 ч. — на раздел «Основы знаний о физической культуре», 56 ч. — на раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и 336 ч. — на раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность».

### 3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

-**Ценность жизни** — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

-**Ценность природы** — осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** — определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

-**Ценность семьи** — признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

-**Ценность гражданственности** — осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

-**Ценность патриотизма** — одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

-**Ценность гражданственности** — осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

-**Ценность патриотизма** — одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований; -  
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 5. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: -знания о природе (медико-биологические основы деятельности); -знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); -знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **6. Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### **Задачи Комплекса ГТО:**

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

### **Примерное распределение программного материала**

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре — <b>16 ч.</b>	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность — <b>56 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>14 ч.</b>

Спортивно-оздоровительная деятельность — <b>336 ч.:</b>	<b>75 ч.</b>	<b>75 ч.</b>	<b>93 ч.</b>	<b>93 ч.</b>
-гимнастика с основами акробатики — <b>72 ч.</b>	<b>18 ч.</b>	<b>18 ч.</b>	<b>18 ч.</b>	<b>18 ч.</b>
-лёгкая атлетика — <b>60 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>
-лыжная подготовка — <b>60 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>	<b>15 ч.</b>
-подвижные и спортивные игры - <b>144 ч.</b>	<b>9 ч.</b>	<b>9 ч.</b>	<b>9 ч.</b>	<b>9 ч.</b>
	<b>27 ч.</b>	<b>27 ч.</b>	<b>27 ч.</b>	<b>27 ч.</b>

### **Основы знаний о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**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).

**Оздоровительные формы занятий.** Комплексы Ф.У. для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции правильной осанки. Комплексы Ф.У. на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Профилактика травматизма.** Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи.

### **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.* Например: 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 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.



## Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

(планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения материала)

**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 гим. палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гим. стенки и при передвижениях; комплексы упражнений на сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы на гибкость

- **развитие координации**

произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гим. скамейке, бревну с разным темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий с висами, упорами, прыжками, перелезание через кучу матов; комплекс упражнений с ассиметричными движениями рук и ног; равновесие типа «ласточка»; передвижение разными способами по ориентирам и сигналам)

- **формирование осанки** (ходьба на носках с предметами на голове; ходьба под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(постановка головы, плеч, позвоночника), контроль осанки в движении, сидя лежа.)

- **развитие силовых способностей** ( динамические упражнения с переменной опоры на ноги и руки, ОРУ и лазание с отягощениями, прыжки вверх, перенос партнера в паре, отжимание в упоре, подтягивания, прыжки с отягощением и т.д.

**На материале легкой атлетики:**

- **развитие координации**

бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку на одной(двух) ногах поочередно

-**развитие быстроты**

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта и разных исходных положений, челночный бег, бег с горки, ускорения из разных И.П., броски и ловля теннисного мяча от стенки в максимальном темпе с разных И.П. и с поворотами

-**развитие выносливости**

равномерный бег умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на 30 метров ( интервал отдыха разный), бег на 400 метров, равномерный 6-минутный бег

-**развитие силовых способностей**

повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий, передача набивного мяча в максимльном темпе по кругу из разных положений, метание набивных мячей, повторное выполнение беговых нагрузок в гору, прыжки в высоту на месте и с продвижением, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием

**На материале лыжных гонок:**

- **развитие координации**

перенос тяжести тела с лыжу на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки,

комплексы ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на одной лыже после 2-3 шагов, спуск с горы с меняющимися стойками, подбор предметов при спуске в низкой стойке **-развитие выносливости**  
передвижение в режиме умеренной интенсивности в чередовании с большей, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций.

## **6. Работа по учебникам « Физическая культура»**

### **Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:**

-определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; -  
выявлять различия в основных способах передвижения человека; -  
-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; -  
-определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -пересказывать тексты по истории физической культуры; -  
культуры; -понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека; -различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); -характеризовать показатели физического развития; -  
характеризовать показатели физической подготовки; -выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные занятия позволят ученикам:**

-составлять индивидуальный режим дня; -  
отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; -  
-оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; -  
составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; -  
-моделировать комплексы упражнений с учётом их цели —на развитие силы, быстроты, выносливости.

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:**

-измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями; -  
-измерять показатели развития физических качеств; -  
измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

### **Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:**

-общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; -  
организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:**

-осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; -моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств; -  
-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

-осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:**

-осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;  
-различать и выполнять строевые команды;  
-описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;  
-выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;  
-соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;  
-проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;  
-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

### **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение предмета**

1. Козел гимнастический.
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
6. Мячи: набивной 1 кг мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
7. Палка гимнастическая.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Кегли.
11. Обруч пластиковый детский.
12. Планка для прыжков в высоту.
13. Стойка для прыжков в высоту.
14. Рулетка измерительная.
15. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
16. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
17. Лыжи детские (с креплениями и палками).
18. Щит баскетбольный тренировочный.
19. Сетка для переноса и хранения мячей.
20. Волейбольная стойка универсальная.
21. Сетка волейбольная.
22. Аптечка.

(1 класс-3 часа в неделю) ( Р.И. Тарнопольская)

№ урок а	Раздел программы и тема урока	Планируемые результаты (УУД)
	Основы знаний о физической культуре	4 часа
1	- понятие о физической культуре	Движение-основа жизни, отличие ФУ от повседневных движений, ФК как система форм занятий ФУ, способы передвижения человека, правила предупреждения травматизма.
2	-из истории физической культуры	История развития ФК и первых соревнований, связь ФК с трудовой и военной деятельностью.
3, 4	-физические упражнения	ФУ и их влияние на развитие физических качеств, характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие, физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5 часов</b>
5, 6	-самостоятельные занятия	Составление режима дня, выполнение закаливающих процедур и <b>комплексов ФУ для правильной осанки*</b> и развития мышц, проведение <b>физкультминуток*</b> в течение дня.
7, 8, 9	-оздоровительные формы занятий	<b>Комплексы ФУ для утренней зарядки*</b> , занятий по профилактике и коррекции осанки, развитие физических качеств, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15 часов</b>
10, 11	- ОРУ в движении, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.

12	- ОРУ в движении, челночный бег	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
13, 14	- ОРУ в движении, подготовительные и имитационные упражнения, высокий (низкий) старт с последующим ускорением	П.Иметь первоначальные представления о технике высокого низкого старта, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
15	-ОРУ на месте, прыжковые упражнения на одной, двух ногах на месте и с продвижением	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
16, 17, 18	-ОРУ, подготовительные и имитационные упражнения, прыжки в длину и высоту	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;
19, 20	- ОРУ в движении, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
21, 22	- ОРУ на месте, броски (большого мяча-1кг на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания большого мяча-1кг на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро
23, 24	- ОРУ на месте, метание (малого мяча в горизонтальную цель и на дальность)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность) различными способами, организовывать

		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
26	-строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, ОРУ в ходьбе, беге,	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»
27	- ОРУ в ходьбе, беге, акробатические упражнения	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
28, 29	- ОРУ в ходьбе, беге, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	П. иметь первоначальные представления о выполнении перекатов углубленные представления о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;
30, 31, 32	- ОРУ в ходьбе, беге, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост	П. иметь углубленные представления о стойке на лопатках, кувырка вперед и назад и гимнастический мост, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;
33	- ОРУ в ходьбе, беге, акробатические комбинации	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
34, 35	- ОРУ в ходьбе, беге, упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перемахи)	П. иметь углубленные представления о технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, организовывать здоровьесберегающую

		жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
36, 37, 38	- ОРУ на месте, подготовительные и имитационные упражнения	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
39	- ОРУ в ходьбе, беге. Г.У. прикладного характера	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
40	- ОРУ в ходьбе, беге, передвижение по гимнастической стенке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
41, 42	- ОРУ в ходьбе, беге, преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21 ч</b>
43	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
44, 45	Скольльзящий шаг на лыжах без палок.	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах скольльзящим шагом без лыжных палок,

		организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
46, 47	Повороты переступанием на лыжах без палок.	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах без палок, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
48, 49	Ступающий шаг на лыжах с палками.	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим шагом с палками, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
50, 51	Скользящий шаг на лыжах с палками	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах скользящим шагом с палками, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
52, 53	Поворот переступанием на лыжах с палками.	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах с палками, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
54, 55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	П. иметь углубленные представления о подъёме, спуске под уклон без палок в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
56, 57	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	П. иметь углубленные представления о подъёме, спуске под уклон с палками в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по



		преодолению 1 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
59, 60	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах скользящим шагом «змейкой» организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
61, 62	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
63	Контрольный урок по лыжной подготовке.	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>30 час</b>
64, 65, 66	Броски и ловля мяча в парах.	П. иметь углубленные представления о бросках и ловле мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
67, 68, 69	Ведения мяча	П. иметь углубленные представления ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
70, 71, 72	Ведения мяча в движении	П. иметь углубленные представления ведения мяча в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
73, 74	Эстафеты с мячом	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Баскетбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча,

		организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
75, 76	Подвижные игры с мячом	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Баскетбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
77, 78	Подвижные игры	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Баскетбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
79, 80, 81	Броски мяча через волейбольную сетку	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
82, 83, 84	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
85, 86	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
87, 88,	Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	П. иметь первоначальные представления о том, как можно

89		готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
90, 91, 92, 93	Подвижные игры с мячом.	П. иметь первоначальные представления о том, как можно подготовиться к спортивной игре «Волейбол» организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
94	Беговые упрощения	П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов
95	Тестирования бега 30 м с высокого старта	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».
96	Челночный бег 3*10м	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай

		далеко, собирай быстрее».
97	Тестирование челночного бега 3*10	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».
98	Тестирование метания малого мяча на дальность.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
99	Подвижные игры	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр

**Тематическое планирование уроков физической культуры ( 2 класс-3 часа в неделю)  
( Р.И. Тарнопольская)**

№ урока	Раздел программы и тема урока	Планируемые результаты (УУД)
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>4 часа</b>
1	- понятие о физической культуре	Движение-основа жизни, отличие ФУ от повседневных движений, ФК как система форм занятий ФУ, способы передвижения человека, правила предупреждения травматизма
2	-из истории физической культуры	История развития ФК и первых соревнований, связь ФК с трудовой и военной деятельностью
3, 4	-физические упражнения	ФУ и их влияние на развитие физических качеств, характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие, физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5 часов</b>
5, 6	-самостоятельные занятия	составление режима дня, выполнение закаливающих процедур и <b>комплексов ФУ для правильной осанки*</b> и развития мышц, проведение <b>физкультминуток*</b> в течение дня
7, 8,	-оздоровительные формы занятий	<b>Комплексы ФУ для утренней зарядки*</b> , занятий по профилактике и

9		коррекции осанки, развитие физических качеств, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15 ч</b>
10, 11	- ОРУ в движении, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.
12	- ОРУ в движении, челночный бег	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
13, 14	- ОРУ в движении, подготовительные и имитационные упражнения, высокий (низкий) старт с последующим ускорением	П.Иметь первоначальные представления о технике высокого низкого старта, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
15	-ОРУ на месте, прыжковые упражнения на одной, двух ногах на месте и с продвижением	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
16, 17, 18	-ОРУ, подготовительные и имитационные упражнения, прыжки в длину и высоту	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;
19, 20	- ОРУ в движении, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими

		скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
21, 22	- ОРУ на месте, броски (большого мяча-1кг на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания большого мяча-1кг на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро
23, 24	- ОРУ на месте, метание (малого мяча в горизонтальную цель и на дальность)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность) различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18 ч</b>
25	- Техника безопасности во время занятий гимнастикой	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
26	-строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, ОРУ в ходьбе, беге,	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»
27	- ОРУ в ходьбе, беге, лазанье по канату	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
28, 29	- ОРУ в ходьбе, беге, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	П. иметь первоначальные представления о выполнении перекатов углубленные представления о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;
30, 31, 32	- ОРУ в ходьбе, беге, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост	П. иметь углубленные представления о стойке на лопатках, кувырка вперед и назад и гимнастический мост, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью

		разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;
33	- ОРУ в ходьбе, беге, акробатические комбинации	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
34, 35	- ОРУ в ходьбе, беге, упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перемахи)	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
36, 37, 38	- ОРУ на месте, подготовительные и имитационные упражнения	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
39	- ОРУ в ходьбе, беге, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
40	- ОРУ в ходьбе, беге, передвижение по гимнастической стенке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
41, 42	- ОРУ в ходьбе, беге, преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21 час</b>
43	Техника безопасности во время занятий	. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую



	лыжной подготовкой	спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
44	Ступающий шаг без палок	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающий шагом без лыжных палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
45	Ступающий шаг с палками	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающий шагом с лыжными палками, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
46	Скользящий шаг без палок	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах скользящий шагом без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
47	Скользящий шаг без палок	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах скользящим шагом без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
48	Скользящий шаг с палками	П. иметь первоначальные представления о скользящий шаг с палками , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
49	Повороты переступанием вокруг пяток	П. иметь углубленные представления о поворотах переступанием вокруг пяток , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
50	Скользящий шаг с палками	П. иметь углубленные представления о скользящем шаге с палками , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания

		на лыжах;
51	Повороты переступанием вокруг носков	П. иметь первоначальные представления о поворотах переступанием вокруг носков , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
52	Подъем ступающим шагом	П. иметь углубленные представления о подъеме ступающим шагом организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
53	Повороты переступанием	П. иметь первоначальные представления о поворотах переступанием , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
54	Спуски в высокой стойке	П. иметь углубленные представления о спуске в высокой стойке , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
55, 56	Подъем «лесенкой»	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
57	Спуски в низкой стойке	П. иметь углубленные представления о спуске в низкой стойке , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
58, 59	Попеременный двухшажный ход без палок	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе без палок на лыжах , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
60, 61	Попеременный двухшажный ход с палками	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажным ходе с палками на лыжах , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;

62, 63	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>33 час</b>
64	Техника безопасности во время занятий играми	П. иметь углубленные представления о технике безопасности во время занятий играми , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
65, 66, 67	Ведение мяча на месте и в движении	П. иметь углубленные представления ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
68, 69, 70	Ведение мяча с изменением направления	П. иметь углубленные представления ведения мяча с изменением направления, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
71, 72, 73	Ловля и передача мяча на месте и в движении	П. иметь углубленные представления о ловле и передаче мяча на месте и в движении, здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
74, 75, 76	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	П. иметь первоначальные представления о ловле и передаче мяча на месте и в движении в тройках, по кругу , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
77, 78	Учебная игра в «мини-баскетбол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Баскетбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами

79, 80, 81	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	П. иметь углубленные представления Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
82, 83, 84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	П. иметь углубленные представления о верхней и нижней передачи мяча в парах , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
85, 86, 87	Нижняя прямая подача	П. иметь первоначальные представления о нижней прямой подаче , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
88, 89, 90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	П. иметь первоначальные представления о верхней и нижней передаче мяча в кругу , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
91, 92	Учебная игра в «Пионербол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
93, 94	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	П. иметь первоначальные представления о верхней и нижней передаче мяча в кругу , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
95, 96	Учебная игра в «Пионербол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре

		«Волейбол» организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
97	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
98	Метание мяча на дальность	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
99	Медленный бег до 5 мин	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
100	Бег 1500 м без учета времени	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать

		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
101	Тестирование	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
102	Мониторинг	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».

**Тематическое планирование  
уроков физической культуры  
(3 класс-3 часа в неделю) ( Р.И. Тарнопольская)**

№ урока	Раздел программы и тема урока	Планируемые результаты (УУД)
	Основы знаний о физической культуре	4 часа
1	- понятие о физической культуре	Движение-основа жизни, отличие ФУ от повседневных движений, ФК как система форм занятий ФУ, способы

		передвижения человека, правила предупреждения травматизма
2	-из истории физической культуры	История развития ФК и первых соревнований, связь ФК с трудовой и военной деятельностью
3, 4	-физические упражнения	ФУ и их влияние на развитие физических качеств, характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие, физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5 часов</b>
5, 6	-самостоятельные занятия	составление режима дня, выполнение закаливающих процедур и <b>комплексов ФУ для правильной осанки*</b> и развития мышц, проведение <b>физкультминуток*</b> в течение дня
7, 8, 9	-оздоровительные формы занятий	<b>комплексы ФУ для утренней зарядки*</b> , занятий по профилактике и коррекции осанки, развитие физических качеств, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15 часов</b>
10, 11	- ОРУ в движении, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.
12	- ОРУ в движении, челночный бег	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
13, 14	- ОРУ в движении, подготовительные и имитационные упражнения, высокий (низкий) старт с последующим ускорением	П.Иметь первоначальные представления о технике высокого низкого старта, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью

		беговой разминки и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
15	-ОРУ на месте, прыжковые упражнения на одной, двух ногах на месте и с продвижением	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
16, 17, 18	-ОРУ, подготовительные и имитационные упражнения, прыжки в длину и высоту	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;
19, 20	- ОРУ в движении, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;
21, 22	- ОРУ на месте, броски (большого мяча-1кг на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания большого мяча-1кг на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро»
23, 24	- ОРУ на месте, метание (малого мяча в горизонтальную цель и на дальность)	П.Иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность) различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро»
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18 часов</b>
25	- Техника безопасности во время занятий гимнастикой	П. иметь первоначальные представления об организационно –



		методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
26	-строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, ОРУ в ходьбе, беге.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»
27	- ОРУ в ходьбе, беге, акробатические упражнения	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
28, 29	- ОРУ в ходьбе, беге, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	П. иметь первоначальные представления о выполнении перекатов углубленные представления о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;
30, 31, 32	- ОРУ в ходьбе, беге, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост	П. иметь углубленные представления о стойке на лопатках, кувырка вперед и назад и гимнастический мост, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;
33	- ОРУ в ходьбе, беге, акробатические комбинации	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
34, 35	- ОРУ в ходьбе, беге, упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перемахи)	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
36, 37, 38	- ОРУ на месте, подготовительные и имитационные упражнения, опорный прыжок	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных

		игр, изученных ранее;
39	- ОРУ в ходьбе, беге. Г.У. прикладного характера	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;
40	- ОРУ в ходьбе, беге, передвижение по гимнастической стенке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
41, 42	- ОРУ в ходьбе, беге, на месте преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21 час</b>
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
44, 45, 46	-технические действия на лыжах (бег, спуск, подъем, ходьба, разворот и т.д.)	П. иметь углубленные представления о технических действиях на лыжах , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
47	- передвижение на лыжах одновременный одношажный.	П. иметь углубленные представления о передвижение на лыжах одновременный одношажный , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
48	передвижение на лыжах одновременный двухшажный.	П. иметь углубленные представления о передвижение на лыжах

		одновременный двухшажный , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
49	передвижение на лыжах попеременный двухшажный	П. иметь углубленные представления о передвижение на лыжах попеременный двухшажный , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
50, 51	- передвижение на лыжах коньковый	П. иметь первоначальные представления о передвижение на лыжах коньковый , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
52	-повороты переступанием	П. иметь углубленные представления о поворотах переступанием, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
53	-спуски в высокой стойке	П. иметь углубленные представления о спуски в высокой стойке , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
54	-подъемы «лесенкой»	П. иметь первоначальные представления подъемы «лесенкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
55	- спуски в низкой стойке	П. иметь углубленные представления о спуски в низкой стойке организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
56, 57	-приемы безопасного падения	П. иметь первоначальные представления о приемах безопасного падения, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
58, 59	-прохождение дистанции 1 км. (без учета времени)	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1 км дистанции на

		лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
60, 61	прохождение дистанции 1 км. (на время)	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
62, 63	-прохождение дистанции 2 км (без учета времени)	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
64	Техника безопасности во время занятий играми	П. иметь углубленные представления о технике безопасности во время занятий играми , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
65, 66, 67	Ведение мяча на месте и в движении	П. иметь углубленные представления ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
68, 69, 70	Ведение мяча с изменением направления	П. иметь углубленные представления ведения мяча с изменением направления, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
71, 72, 73	Ловля и передача мяча на месте и в движении	П. иметь углубленные представления о ловле и передаче мяча на месте и в движении, здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
74, 75, 76	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	П. иметь первоначальные представления о ловле и передаче мяча на месте и в движении в тройках, по кругу , организовывать

		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
77, 78	Учебная игра в «мини-баскетбол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Баскетбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
79, 80, 81	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	П. иметь углубленные представления Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
82, 83, 84	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	П. иметь углубленные представления о верхней и нижней передачи мяча в парах , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
85, 86, 87	Нижняя прямая подача	П. иметь первоначальные представления о нижней прямой подаче , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
88, 89, 90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	П. иметь первоначальные представления о верхней и нижней передаче мяча в кругу , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
91, 92	Учебная игра в «Пионербол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» организовывать здоровьесберегающую

		жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
93, 94	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	П. иметь первоначальные представления о верхней и нижней передаче мяча в кругу , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
95, 96	Учебная игра в «Пионербол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
97	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
98	Метание мяча на дальность	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
99	Медленный бег до 10 мин	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития

		основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
100	Бег 2000 м без учета времени	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
101	Тестирование	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».
102	Мониторинг	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».

**Тематическое планирование  
уроков физической культуры  
(4 класс-3 часа в неделю) ( Р.И. Тарнопольская)**

№ урока	Раздел программы и тема урока	Кол-во часов
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>4 часа</b>
1	- понятие о физической культуре	движение-основа жизни, отличие ФУ от повседневных движений, ФК как система форм занятий ФУ, способы передвижения человека, правила предупреждения травматизма
2	-из истории физической культуры	история развития ФК и первых соревнований, связь ФК с трудовой и военной деятельностью
3,4	-физические упражнения	ФУ и их влияние на развитие физических качеств, характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие, физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5 часов</b>
5,6	-самостоятельные занятия	составление режима дня, выполнение закаливающих процедур и <b>комплексов ФУ для правильной осанки*</b> и развития мышц, проведение <b>физкультминуток*</b> в течение дня
7,9	-оздоровительные формы занятий	<b>комплексы ФУ для утренней зарядки*</b> , занятий по профилактике и коррекции осанки, развитие физических качеств, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15 ч</b>
10	Основы знаний о физической деятельности. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках



		физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
11,12	Правила соревнований по лёгкой атлетике. <i>Тестирование «Наклон к ногам сидя»</i> . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого старта.	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»
13,14	Высокий старт. <i>Челночный бег 3x10(тестирование)</i> .	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».
15	<i>Тестирование «Прыжок в длину с места»</i> . Высокий старт с опорой на одну руку.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву»
16	Бег с ускорением из разных и.п.С/игра Футбол.	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»;
17,18	<i>Бег 30 метров</i> с высокого старта, тестирование. Метание малого мяча на дальность и в цель.	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»;

19,20	Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения.	П. Иметь первоначальные представления о технике высокого старта, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
21,22	Подтягивание на перекладине из виса (мал.) и из виса лёжа (дев.)	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной
23,24	Кроссовая подготовка. <i>1000 метров (тестирование).</i>	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
	<b>Р4 Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18 часа</b>
25	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд в группировке; два кувырка слитно. Т.Б. на уроках физической культуры по гимнастике.	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
26,27	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырок назад в группировке; два кувырка назад слитно.	П. иметь первоначальные представления о стойка на лопатках; кувырок назад в группировке организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
28,29	Кувырок назад с перекатом; стойка на лопатках	П. иметь первоначальные представления о кувырок назад с перекатом; стойка на лопатках организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
30-32	Стойка на голове и руках, «мост» из положения лёжа.	П. иметь первоначальные представления о стойка на голове и руках, «мост» из положения лёжа. организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.

33,34	«Мост» с помощью и самостоятельно.	П. иметь первоначальные представления о «Мост» с помощью и самостоятельно. организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
35	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.	П. иметь первоначальные представления о висах завесах; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись. организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
36	Вис завесом; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	П. иметь первоначальные представления о висах завесах; виспрогнувшись. организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
37,38	Ходьба по гимнастической скамье большими шагами и выпадами.	П. иметь первоначальные представления о ходьбе по гимнастической скамье большими шагами и выпадами . организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
39,40	Ходьба по гимнастической скамье на носках; повороты прыжком на 90 и 180°	П. иметь первоначальные представления о ходьбе по гимнастической скамье большими шагами и выпадами . организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
41,42	Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение из шеренги; перестроение из колонны.	П. иметь первоначальные представления о строевых упражнениях: повороты кругом на месте, перестроение из шеренги; перестроение из колонны.. организационно – методических требованиях, применяемых на уроках гимнастики.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21 час</b>
43	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Подвижные игры.	. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
44,45	Скользкий и ступающий шаг.	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о

		влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
46,47	Подъём ступающим шагом.	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
48,49	Спуски в высокой, основной и низкой стойке.	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой и высокой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;
50	Преодоление подъёмов и препятствий.	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой и высокой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;
51,52	Повороты на лыжах. Подъём «Лесенкой».	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
53	Спуски. Передвижение на лыжах 500 метров.	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 500 метров дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
54,55	Повороты.Передвижение на лыжах 800 м.	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 800 метров дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
56	Торможение при изменении стойки	П. иметь первоначальные представления о

	лыжника.	торможение на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
57-59	Одновременный двушажный ход. Ходьба на лыжах до 1 км.	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
60,61	Повороты, подъём и спуски. Эстафета на лыжах.	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах и повороты, подъём, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;
62,63	Контрольные упражнения на лыжах. Итоговый урок по лыжной подготовке.	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>33 часа</b>
64	Техника безопасности на занятиях по баскетболу стойка и передвижения игрока.	П. иметь углубленные представления о технике безопасности во время занятий играми , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
65,66	Стойка и передвижения игрока, повороты и остановки .	П. иметь углубленные представления о стойке и передвижениях игрока, повороты и остановки , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
67	Стойка и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры.	П. иметь углубленные представления о стойке и передвижениях игрока, повороты и остановки , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
68-70	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	П. иметь углубленные представления о ловле и передача мяча, здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
71-73	Баскетбол. Ведения мяча.	П. иметь первоначальные представления о ведении мяча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
74,75	Баскетбол. Бросок мяча.	П. иметь первоначальные представления о

		бросоке меча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
76,77	Тактика свободного нападения.	П. иметь углубленные представления о Тактике свободного нападения , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;
78,79	Игровые задания	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр
80	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.	П. иметь углубленные представления о технике безопасности во время занятий играми , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами
81	Стойки и перемещение игрока.	П. иметь первоначальные представления о стойке и перемещении игрока , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
82,83	Стойки и перемещение игрока, повороты и остановки.	П. иметь первоначальные представления о стойке и перемещении игрока , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
84-86	Прием и передача мяча.	П. иметь первоначальные представления о приеме и передаче мяча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
87	Прием и передача мяча, игровые упражнения.	П. иметь первоначальные представления о приеме и передаче мяча , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;
88,89	Нижняя подача мяча.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
90,91	Основные приемы игры.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать

		здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
92-94	Основные приемы игры, Игровые задания.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
95,96	Волейбол. Тактика игры.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 часов</b>
97	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;
98	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».
99	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».

100	Прыжки в длину с разбега.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;
101	Развитие скоростных возможностей. Бег 30 м.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и
102	Сдача зачетов по физической подготовке.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;



