

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №7 города Белово»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
(название)  
Протокол № 1  
от «29» 08 2016г.  
Руководитель МО  
О.А.Анисимова

Согласована  
Зам. директор по УВР  
МБОУ ООШ № 7 города  
Белово  
Протокол № 1  
от «01» 09 2016г.  
Председатель МС  
Г.П. Дорохина

Утверждена  
Директор МБОУ ООШ №7  
города Белово  
Приказ № 67  
от «30» 08 2016г.  
И.В. Мельник



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составители:

О.А.Анисимова  
Л.С.Белова  
Э.В.Щербинина  
Н.А.Филина  
В.М.Иванова  
Н.В.Грунтова  
Г.И.Лесникова  
Т.А.Плюснина

Белово, 2016

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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 физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела,

показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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 асимметричными 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.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых  
на освоение курса  
1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
1.	Понятие о физической культуре	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2.	Основные способы передвижения человека.	<i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.
3.	Возникновение физической культуры у древних людей	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры
4.	Физические упражнения.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц
5.	Физические качества человека	<i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
6.	Режим дня	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.
7.	Утренняя зарядка	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
8.	Физкультминутки и физкультпаузы	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
9.	Понятие правильной осанки	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
10.	Оздоровительные формы занятий	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11.	Развитие физических качеств	
12.	Профилактика утомления	
13.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
14.	Перестроение по звеньям.	
15.	Размыкание на вытянутые в стороны руки	
16.	Повороты направо, налево.	
17.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
18.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать

19.	<b>К.р.</b> Бег 30 м	<p>простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
20.	Бег 60 м	
21.	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	
22.	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	
23.	Смешанное передвижение до 1 км.	
24.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	
25.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места.	<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
26.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	
27.	Эстафеты с прыжками	
28.	Прыжки со скакалкой	
29.	Броски мяча (1кг) на дальность	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
30.	Метание малого мяча в вертикальную цель	
31.	Метание малого мяча с места на дальность	
32.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями</p>
33.	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	
34.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	
35.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	
36.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	
37.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	
38.	Игры «Капитаны»,	

	«Попрыгунчики-воробушки».	во время учебной и игровой деятельности
39.	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	
40.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
41.	Группировка.	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
42.	Перекаты в группировке, лежа на животе.	
43.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	
44.	Упоры, седы, упражнения в группировке	
45.	Стойка на лопатках	
46.	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	
47.	Лазание по канату.	
48.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	<p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
49.	Опорный прыжок с места через гимнастического козла	
50.	<b>К.р.</b> Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	
51.	Висы и упоры на низкой перекладине	
52.	В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.	
53.	Лазание по гимнастической стенке.	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
54.	Перелезание через коня.	
55.	Перелезание через горку матов.	
56.	Лазание по наклонной скамейке на коленях	
57.	Подтягивания, лежа на	

	животе на гимнастической скамейке	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
58.	Передвижение в висячем положении по гимнастической перекладине	
59.	Подтягивание в висячем положении на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	
60.	<b>К.р.</b> Подтягивание в висячем положении на высокой и низкой перекладине	
61.	Гимнастическая полоса препятствий.	
62.	Ловля и броски мяча на месте.	
63.	Игра «Передача мячей в колоннах».	
64.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
65.	Эстафеты с мячами	
66.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
67.	Игра «Передал - садись».	
68.	. Игра «Выстрел в небо».	
69.	Игра в мини-баскетбол.	
70.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	
71.	Игра «Охотники и утки».	
72.	Ведение мяча на месте	
73.	Игра «Мяч в обруч».	
74.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	
75.	Игра «Не давай мяча водящему».	
76.	Игра «Перестрелка».	
77.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>
78.	<b>К.р.</b> Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	
79.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	
80.	Челночный бег	
81.	<b>К.р.</b> Кросс 1 км.	

82.	6-минутный бег	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
83.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	
82	Прыжок в длину с места	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
83	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега	
84	Прыжок в высоту с разбега	
85	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.
86	Метание малого мяча в вертикальную цель	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать мяч на дальность с места из различных положений; метать в цель <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении технику метания малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча.
87	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	
88	Передвижение на лыжах: ступающим шагом;	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке. <i>Контролировать</i> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки. <i>Координировать</i> движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения. <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на лыжах. <i>Выявлять</i> ошибки в технике передвижения на лыжах. <i>Применять</i> правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах. <i>Проявлять</i> дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке
89	Передвижение на лыжах: скользящим шагом;	
90	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
91	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
92	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом;	
93	Передвижение на лыжах: одновременным	

	одношажным ходом; двухшажным ходом;	
94	Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	
95	Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.	
96	Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.	
97	Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.	
98	Торможение: палками и падением; плугом	
99	Лыжная эстафета.	

## 2 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика
1.	Физическая культура человека	<b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой
2.	Правила ТБ при занятиях физической культурой	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
3.	Зарождение Олимпийских игр	<b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4.	Физические качества сила, быстрота, выносливость	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
5.	Физические качества гибкость и равновесие	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
6.	Закаливание	<b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.
7.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
8.	Понятие длины и массы тела	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
9.	Правильная осанка	<b>Контроль</b> правильности осанки
10.	Оздоровительные формы занятий	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

11.	Развитие физических качеств	
12.	Профилактика утомления	
13.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
14.	Челночный бег.	
15.	<b>К.р.</b> Бег (30 м).	
16.	Бег с ускорением (60 м).	
17.	Равномерный бег (7 мин).	
18.	Равномерный бег (8 мин).	
19.	<b>К.р.</b> Бег 1 км без учета времени	
20.	<b>К.р.</b> Прыжки в длину с места.	
21.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	
22.	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
23.	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ).	
24.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
25.	Метание малого мяча в вертикальную цель	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
26.	Метание набивного мяча.	
27.	Игры «Ж своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
28.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
29.	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	
30.	Игры «Прыжки по	

	полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	<p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
31.	Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты.		
32.	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		
33.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		
34.	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.		
35.	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.		
36.	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		
37.	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		
38.	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		
39.	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами		<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p>
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		
41.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам		
42.	Группировка. Перекаты в группировке		
43.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	
44.	Упоры, седы, упражнения в группировке		
45.	Стойка на лопатках		
46.	Стойка на лопатках, согнув ноги.		
47.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		
48.	Кувырок вперед.		

49.	Кувырок в сторону.	
50.	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	
51.	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	<b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
52.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
53.	Вис на согнутых руках.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
54.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
55.	Комбинация на бревне	
56.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
57.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
58.	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
59.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
60.	Перелезание через коня, бревно.	
61.	<b>К.р.</b> Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине	
62.	Гимнастическая полоса препятствий.	
63.	Ловля и передача мяча в движении.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
64.	Ведение на месте. Броски в цель.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр
65.	Игра «Попади в обруч».	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности
66.	Броски в щит	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
67.	Броски в кольцо	
68.	Игра «Передача мяча в колоннах».	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
69.	Игра в мини-баскетбол.	
70.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	

71.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	
72.	Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	
73.	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	
74.	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	
75.	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	
76.	Ведение мяча. «Школа мяча».	
77.	Игра «Гонка мячей по кругу».	
78.	Челночный бег.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
79.	<b>К.р.</b> Бег ( <i>30 м</i> ).	
80.	Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	
81.	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ).	
82.	Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ).	
83.	<b>К.р.</b> Кросс 1 км без учета времени	
84.	Игры и эстафеты с бегом на местности.	
85.	Прыжок с места. Эстафеты.	
86.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	
87.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	
88.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p>
89.	<b>К.р.</b> Метание малого мяча на дальность с места	
90.	Метание малого мяча на дальность отскока	

		<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
91.	Передвижение на лыжах: ступающим шагом;	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.</p> <p><b>Координировать</b> движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p><b>Применять</b> правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке</p>
92.	Передвижение на лыжах: скользящим шагом;	
93.	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
94.	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
95.	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом;	
96.	Передвижение на лыжах: одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом;	
97.	Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	
98.	Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.	
99.	Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.	
100.	Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.	
101.	Торможение: палками и падением; плугом	
102.	Лыжная эстафета.	

### 3 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика
---	------------	--

урока			
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года	
2.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.	
3.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	<b>Знать</b> символику и ритуал проведения Олимпийских игр	
4.	Физическое развитие и физическая подготовка	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки	
5.	Правила составления комплексов ОРУ	<b>Составлять</b> комплексы ОРУ	
6.	Контроль за состоянием организма по ЧСС	<b>Измерять</b> (пальпаторно) ЧСС	
7.	Игры и развлечения в зимнее время года	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
8.	Игры и развлечения в летнее время года		
9.	Подвижные игры с элементами спортивных игр		
10.	Оздоровительные формы занятий	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	
11.	Развитие физических качеств		
12.	Профилактика утомления		
13.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
14.	Бег 30м		
15.	<b>К.р.</b> Бег 60м		
16.	Челночный бег. Эстафеты.		
17.	Преодоление препятствий в беге.		
18.	Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ).		
19.	Кросс <i>1 км</i>		
20.	Прыжок в длину с места.		<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги

21.	Прыжок в длину с короткого разбега.	<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
22.	Прыжок в длину с полного разбега	
23.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	
24.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
25.	Метание малого мяча с места на дальность.	
26.	Броски набивного мяча	
27.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	
28.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	
29.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	
30.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	
31.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	
32.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	
33.	Группировка. Перекаты в группировке.	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
34.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
35.	Кувырок назад в упор присев	
36.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	

37.	Кувырок вперед.	
38.	2-3 кувырка вперед слитно	
39.	Стойка на лопатках	
40.	Мост из положения лежа на спине.	
41.	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	
42.	Вис стоя и лежа.	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
43.	Вис на согнутых руках.	
44.	<b>К.р.</b> Подтягивания в висе.	
45.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	
46.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	
47.	Ходьба танцевальными шага- ми по бревну (высота до 1 м).	
48.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1 м	
49.	<b>К.р.</b> Комбинация на бревне	
50.	Прыжки со скакалкой	
51.	Прыжки группами на длинной скакалке	
52.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
53.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	
54.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	
55.	Переноска партнера в парах.	
56.	Гимнастическая полоса препятствий.	
57.	Ловля и передача мяча на месте	
58.	Ловля и передача мяча в движении.	

59.	Ведение мяча в движении шагом.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
60.	Ведение мяча в движении бегом.	
61.	Бросок двумя руками от груди.	
62.	Ведение мяча с изменением направления.	
63.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках и квадратах.	
64.	Ведение мяча с изменением скорости.	
65.	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
66.	Остановка скачком после ходьбы и бега.	
67.	Передача мяча подброшенного партнером	
68.	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	
69.	Передача в парах	
70.	Прием снизу двумя руками.	
71.	Многократные передачи в стену	
72.	Передачи в парах через сетку.	
73.	Ведение мяча	
74.	Ведение мяча с ускорением	
75.	Удар по неподвижному мячу	
76.	Удар с разбега по катящемуся мячу	
77.	Остановка катящегося мяча	
78.	Встречная эстафета.	
79.	<b>К.р.</b> Бег на результат (30 м).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b>
80.	Бег 60 м	
81.	Преодоление препятствий. Чере-	

	дование бега и ходьбы	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
82.	Равномерный медленный бег (7мин).	
83.	Бег (8 мин). Развитие выносливости	
84.	<b>К.р.</b> Кросс 1 км	
85.	Прыжок в длину с разбега.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
86.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места. Многоскоки.	
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега	
88.	<b>К.р.</b> Метание малого мяча с места на дальность	
89	Метание в цель с 4-5 м.	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
90	Метание набивного мяча	
91	Передвижение на лыжах: ступающим шагом;	
92	Передвижение на лыжах: скользящим шагом;	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.</p> <p><b>Координировать</b> движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p><b>Применять</b> правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке</p>
93	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
94	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	
95	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом;	
96	Передвижение на лыжах: одновременным	

	одношажным ходом; двухшажным ходом;	
97	Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	
98	Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.	
99	Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.	
100	Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.	
101	Торможение: палками и падением; плугом	
102	Лыжная эстафета.	

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
2.	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.
3.	Современные олимпийское движение.	<b>Определять</b> значение олимпийских игр для современного человека. <b>Знать</b> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
4.	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	<b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
5.	Измерение показателей основных физических качеств	<b>Знать</b> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
6.	Контроль за состоянием организма по ЧСС	<b>Измерять</b> (пальпаторно) ЧСС
7.	Игры и развлечения в зимнее время года	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
8.	Игры и развлечения в летнее время года	<b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

9.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
10.	Оздоровительные формы занятий	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
11.	Развитие физических качеств	
12.	Профилактика утомления	
13.	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	
14.	<b>К.р.</b> Бег на скорость (30м).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
15.	Бег на скорость (60 м).	<b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
16.	Круговая эстафета	
17.	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	
18.	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».
19.	<b>К.р.</b> Кросс (1 км)	
20.	Прыжки в длину по заданным ориентирам	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений
21.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
22.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
23.	Тройной прыжок с места.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
24.	Бросок теннисного мяча в цель .	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
25.	Бросок теннисного мяча на дальность	
26.	Броски набивного мяча из разных и.п.	
27.	Игры «Космонавты», «Разведчики и ча-	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной

	совые».	организации и проведения подвижных игр
28.	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр <b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
29.	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
30.	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности
31.	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
32.	Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
33.	2-3 кувырка вперед слитно	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений
34.	Стойка на лопатках	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
35.	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
36.	Мост из положения лежа	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
37.	Мост из положения стоя с помощью	
38.	Кувырок назад	
39.	Комбинация из ранее изученных элементов	
40.	<b>К.р.</b> Акробатическая комбинация	
41.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
42.	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
43.	<b>К.р.</b> Подтягивания в висе.	
44.	Перелезание через препятствие	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
45.	Опорный прыжок на горку матов.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
46.	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
47.	<b>К.р.</b> Опорный прыжок ноги врозь через козла.	
48.	Ходьба по бревну	

	большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.	
49.	Прыжки со скакалкой	<p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
50.	Прыжки группами на длинной скакалке	
51.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	
52.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	
53.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	
54.	Переноска партнера в парах.	
55.	Гимнастическая полоса препятствий.	
56.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	<p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	
58.	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	
59.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	
60.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	
61.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	
62.	Тактические действия в защите и нападении.	
63.	Игра в мини-баскетбол.	
64.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	
65.	Передача мяча подброшенного партнером	
66.	Передача в парах	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении

67.	Прием снизу двумя руками.	технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
68.	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	
69.	Многократные передачи в стену Нижняя прямая подача в стену	
70.	Передачи в парах через сетку.	
71.	Нижняя прямая подача с расстояния 5м	
72.	Ведение мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
73.	Ведение мяча с ускорением	
74.	Удар по неподвижному мячу	
75.	Удар с разбега по катящемуся мячу	
76.	Остановка катящегося мяча	
77.	Тактические действия в защите	
78.	Бег на скорость 30м.	
79.	<b>К.р.</b> Бег (60 м).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений <b>Осваивать технику бега различными способами</b> <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
80.	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	
81.	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	
82.	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	
83.	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	
84.	Кросс (1 км)	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
85.	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с места	
86.	Прыжок в длину с разбега.	
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега	

		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
88.	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
89.	<b>К.р.</b> Бросок мяча на дальность.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных
90.	Бросок набивного мяча.	положений, метать в цель <b>Описывать</b> технику бросков и метаний <b>Осваивать</b> технику бросков бросков и метаний <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
91.	Передвижение на лыжах: ступающим шагом;	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке. <b>Контролировать</b> величину нагрузки
92.	Передвижение на лыжах: скользящим шагом;	по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении
93.	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	упражнений лыжной подготовки. <b>Координировать</b> движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.
94.	Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом;	<b>Проявлять</b> выносливость при передвижении на лыжах. <b>Выявлять</b> ошибки в технике передвижения на лыжах. <b>Применять</b> правила техники безопасности и правила
95.	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом;	подбора одежды во время занятий на лыжах. <b>Проявлять</b> дисциплинированность при выполнении
96.	Передвижение на лыжах: одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом;	заданий по лыжной подготовке
97.	Передвижение на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.	
98.	Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.	
99.	Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.	
100.	Подъемы:	

	ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.	
101.	Торможение: палками и падением; плугом	
102.	Лыжная эстафета.	