

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области

Согласовано
на заседании методического
объединения
протокол № _____.

Руководитель МО _____
(Сергеева И.И.)

Утверждено
методическим советом
протокол № _____.

Руководитель методсовета

(Дмитриев С. В.)

Рабочая программа
по физической культуре
базовый уровень 1-4 класс

Составила программу

Паршикова Марина Алексеевна.

учитель начальных классов I категории

Введено в действие

приказом № _____

Директор : _____ (Горлатых И.А.)

дер. Жерновец, 2022-2023г.

Структура рабочей программы.

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**
- 3. Содержание учебного предмета.**
- 4. Учебно – тематический план.**
- 5. Календарно – тематическое планирование.**
- 6. Лист корректировки.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «Физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;

4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения 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 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 физкультурную 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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 техническом 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.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор лёжа на животе, прыжок с опорой на кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	6	4	4	3
2	Гимнастика с элементами акробатики.	34	31	29	18
3	Лёгкая атлетика.	19	28	23	21
4	Лыжная подготовка.	10	12	12	21

5	Подвижные игры.	27	30	37	42
	ИТОГО:	96	105	105	105

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
1	Организационно-методические указания.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении».		
3	Техника челночного бега.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись».		

		Разминка, направленная на развитие координации движений.		
8	Олимпийские игры.	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».		
9	Что такое физическая культура?	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность.		
10	Темп и ритм.	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».		
11	Подвижная игра «Мышеловка».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка		

		в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».		
12	Личная гигиена человека.	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение		

		упражнения на запоминание временного отрезка.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		

19	Стихотворное сопровождение на уроках	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».		
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».		
25	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячом. Упражнения с мячом: ведение,		

		бросками, перебрасыванием.		
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».		
27	Подвижные игры.	Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников.		
28	Перекаты.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».		
29	Разновидности перекатов.	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повто- рение подвижной игры «Удочка».		
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения		

		кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».		
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».		
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
34	Стойка на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье		

		по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение.		
37	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.		
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение		
39	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра		

		«Шмель».		
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». -		
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра		

		«Попрыгунчики-воробушки».		
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».		
46	Обруч — учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».		
47	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
48	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
49	Организационно - методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.		

50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		
53	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.		
54	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный		

		шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке.		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.		
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
57	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.		
58	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение		

		падением.		
59	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату.		
60	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату.		
61	Прохождение полосы препятствий.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.		
62	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий.		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
65	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед.		

		Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
66	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
67	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
68	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
69	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
70	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.		
71	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		

72	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
73	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
77	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от		

		груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
78	Бросок набивного мяча снизу.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Точно в цель».	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».		
80	Тестирование вися на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель».		
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».		
82	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».		

83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
84	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
85	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.		
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность.		
87	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.		
88	Беговые упражнения.	Проведение разминки в движении. Разучивание		

		различных беговых упражнений.		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».		
90	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
91	Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
92	Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».		
93	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие коор-		

		динации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».		
94	Командные подвижные игры.	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».		
95	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».		
96	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
	Знания о физической культуре.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиком».		
	Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку»</p>		
3	Техника челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»</p>		
4	Тестирование челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических</p>		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»</p>		
5	Техника метания мешочка на дальность	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».</p>		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, понимать правила подвижной игры «Хвостики»</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
7	Развитие координации движений	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на</p>		

		развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Знания о физической культуре			
8	Развитие физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Назвать физические качества, выполнять метания гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

		<p>личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p>		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать</p>		

		правила подвижной игры «Флаг на башне»		
11	Учет прыжка в длину с разбега	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки», «Флаг на башне»		
	Подвижные игры			
12	Совершенствование прыжка в длину на результат	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и		

		выбирать подвижные игры для совместной игры		
	Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила игры «Бездомный заяц»		
	Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений		

		о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»		
	Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места,</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать</p>		

		правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись , правила игры «Вышибалы»		
18	Тестирование виса	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время. Правила подвижной игры «Ловля обезьян»		
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из		

		спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время. Правила подвижной игры «Кот и мыши»		
	Знания о физической культуре			
20	Ознакомление с режимом дня	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила игры «Кот и мыши»		
	Подвижные игры			
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в	Развитие мотивов		

	парах	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»</p>		
22	Разучивание игры "Осада города"	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как</p>		

		выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
23	Повторение бросков и ловли мяча в парах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
	Знания о физической культуре			
24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим		

		людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила игры «Салка с резиновыми коль		
	Подвижные игры			
25	Разучивание ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		

26	Разучивание ведения мяча	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота»</p>		
27	Повторение изученных подвижных игр.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
28	Разучивание кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный образ жизни. Выполнять разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед, правила игры «Удочка»</p>		

29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.</p> <p>Выполнять разминку на матах, знать как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p>		
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов</p>		
31	Совершенствование кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется</p>		

		кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед		
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»		
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

		<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p>		
34	Стойка на лопатках	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Знать, какую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.</p>		
35	Совершенствование лазанья и перелазания	<p>Развитие этических</p>		

	по гимнастической стенке	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»</p>		
36	Совершенствование различных видов перелезаний	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и</p>		

		<p>свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»</p>		
37	<p>Разучивание вися завесом одной и двумя ногами на перекладине</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.</p>		
38	<p>Круговая тренировка</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие</p>		

		<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни</p> <p>Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»</p>		
39	Разучивание упражнений со скакалкой	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, как</p>		

		выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

		свободе Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
42	Разучивания виса согнувшись и прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
43	Разучивание переворота на перекладине	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как		

		выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Шмель»		
44	Разучивание комбинации на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинация на перекладине, техника вращения обруча, игра «Шмель»		
45	Разучивание вращения обруча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинации на перекладине, техника вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком»		
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
47	Круговая тренировка с лазаньем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
48	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Лыжная подготовка			
49	Обучение скользящему шагу без палочек	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
50	Повторение переступанием на лыжах без палочек	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
51	<p>Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p> <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
52	<p>Обучение торможению падением на лыжах с палками</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
53	<p>Прохождение дистанции 1км на лыжах</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,</p>		

		сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
54	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
55	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни		
56	Обучение подъема на склон «елочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

		<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
57	Передвижение на лыжах змейкой	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и</p>		

		находить выходы из спорных ситуаций.		
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
61	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

		<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	Подвижные игры			
62	Разучивание игры «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
	Легкая атлетика			
63	Преодоление полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

		роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		

		справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
	Подвижные игры			
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности		

		и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной		

		отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми .		
73	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
74	Подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
75	Разучивание броска через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие		

		доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.		
76	Разучивание броска мяча через сетку на точность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.		
77	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
78	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		

		сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
79	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
	Легкая атлетика			
80	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
81	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

		развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
82	Тестирование вися на время	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
83	Эстафета с мячами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
84	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

85	Знакомство с мячами – хопами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
86	Совершенствование прыжков на мячах - хопах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

88	Тестирование прыжка в длину с места.			
89	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Легкая атлетика			
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
93	Подвижные игры .Разучивание подвижных игр на координацию	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p>		

		спорных ситуаций.		
94	Легкая атлетика Разучивание беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		

		формирование установки на безопасный образ жизни.		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
98	Подвижные игры. Разучивание игры «Хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла		

		<p>учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>		
100	Легкая атлетика. Бег на 100м	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
101	Подвижные игры. Повторение игр с мячами	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>		

		социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
102	Подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
103	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
104	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
105	Эстафета.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		

Лист корректировки

Класс	Название	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие	Дата проведения
-------	----------	-----------------	-----------------------	----------------	-----------------

	раздела, темы	по плану		мероприятия	по факту

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика	Дата	Дата
---	-------------------------------	----------------	------	------

п/п		деятельности обучающихся	план.	факт.
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств.		
	Лёгкая атлетика – 6ч.			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры.		
3	Техника челночного бега.	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры.		
4	Тестирование челночного бега.	Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

		умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Подвижные игры – 2ч.			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.		
8	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием		
	Лёгкая атлетика – 3ч.			
9	Прыжок в длину с разбега	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную		

		игру «Футбол».		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега.		
	Подвижные игры – 1ч.			
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Выполнять правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой.		
	Лёгкая атлетика – 1ч.			
13	Тестирование метания мяча на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим		

		состоянием.		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, , подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
18	Тестирование виса на время.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное		

		упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -6ч			
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.		
20	Футбольные упражнения	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.		
21	Футбольные упражнения в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
23	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
24	Броски и ловля мяча в парах.	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
25	Закаливание.	Упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -2ч			

26	Ведение мяча	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка».		
27	Подвижные игры	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики - 21			
28	Кувырок вперёд	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие.		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

31	Кувырок назад	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
32	Кувырки	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
33	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
34	Стойка на голове	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты».		
35	Стойка на руках	Выполнять разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на		

		равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
36	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазания и перелезания по гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
40	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазание по канату в три приёма	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
42	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на		

		расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
43	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
44	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
45	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание,		

		наблюдать за своим физическим состоянием.		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
47	Варианты вращения обруча	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
48	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Лыжная подготовка -12ч			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	Обучение технике чередования ступающего		

	без лыжных палок.	и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Совершенствование техники поворотов переступанием.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике одновременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуёлочкой».		
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «ёлочкой» и спускаться в основной стойке.		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвигаться на лыжах змейкой, играть в игру «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Передвигаться на лыжах. Совершенствование		

		техники спусков в низкой стойке.		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1,5км на лыжах.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
61	Полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий.		
62	Усложнённая полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий.		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега,		

		подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
65	Прыжок в высоту спиной вперёд	Выполнять построение, разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм».		
	Подвижные игры – 16ч			
66	Эстафеты с мячом	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

67	Подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
68	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
69	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
70	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
71	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол».		
72	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через		

		волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол».		
73	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
74	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
75	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку.		
76	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
77	Контрольный урок по волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком.		
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание.		
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
81	Броски набивного мяча правой и левой	Выполнять построение, разминку с набивными		

	рукой	мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатика – 5ч			
82	Тестирование вися на время	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику вися на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперед из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
84	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную		

		игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол».		
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол».		
	Основы знаний о физической культуре -1ч			
87	Знакомство с баскетболом.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность.		
	Подвижные игры – 3ч			

89	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
91	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
92	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
93	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру		

		«Командные хвостики».		
95	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота».		
	Основы знаний о физической культуре – 1ч			
97	Знакомство с правилами игры в футбол.	Выполнять построение, беговую разминку, познакомиться с правилами игры в футбол.		
	Подвижные игры- 2ч			
98	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание.		

	Лёгкая атлетика – 1ч			
100	Бег на 1000 метров.	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание.		
	Подвижные игры – 5ч			
101	Спортивные игры	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
102	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
103	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
104	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
105	Спортивная эстафета.	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 4 класс

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план	Дата факт.
	Знания о физической культуре (1 ч)			
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	Организационно- методические требования, применяемые на уроках физической культуры. строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»		

	Лёгкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.		
3	Челночный бег.	Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге, бегают с максимальной скоростью 60 м.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Подвижные игры (1 ч)			
7	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Лёгкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
11	Контрольный урок по прыжкам в	Описывать технику выполнения		

	длину с разбега.	прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
	Подвижные игры (1 ч)			
12	Контрольный урок по футболу.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антывышибалы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».		
	Подвижные игры (9 ч)			
19	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».		

20	Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».		
21	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».		
23	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».		
24	Броски и ловля мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».		
25	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».		
26	Ведение мяча.	Беговая разминка, подвижные игры.		
27	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры.		
	Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)			
28	Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
30	Зарядка.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		
31	Кувырок назад.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		

32	Круговая тренировка.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.		
33	Стойка на голове и на руках. Инструктаж по технике безопасности.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Познакомить с гимнастикой, совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках.		
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
35	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.		
36	Висы.	Уметь выполнять висы и упоры.		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
38	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку.	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку.		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазанье по канату в два приема.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
42	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку, упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		

43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне.		
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».		
45	Махи на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
46	Круговая тренировка.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
47	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».		
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».		
	Лыжная подготовка (21 ч)			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по технике безопасности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,		

		попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра		

		«Накаты».		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».		
	Лёгкая атлетика (5 ч)			
70	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
71	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
74	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание»,		

		подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
	Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
75	Опорный прыжок. Инструктаж по технике безопасности.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
76	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
77	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.		
	Подвижные игры (5 ч)			
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».		
80	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».		
81	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».		
82	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».		
	Лёгкая атлетика (2 ч)			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».		
84	Броски набивного мяча правой и	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и		

	левой рукой.	левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
85	Тестирование вися на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».		
86	Тестирование наклона из положения стоя.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя.		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».		
	Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)			
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол».		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
90	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
92	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра		

		«Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (4 ч)			
93	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».		
	Подвижные игры (2 ч)			
97	Футбольные упражнения.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
98	Спортивная игра «Футбол».	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
99	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».		
	Подвижные игры (3 ч)			
100	Спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.		
101	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		
102	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		

Лист корректировки

«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области

Согласовано
на заседании методического
объединения
протокол № _____.

Руководитель МО _____
(Сергеева И.И.)

Утверждено
методическим советом
протокол № _____.

Руководитель методсовета

(Дмитриев С. В.)

Рабочая программа
по физической культуре
базовый уровень 1-4 класс

Составила программу

Паршикова Марина Алексеевна.

учитель начальных классов I категории

Введено в действие

приказом № _____

Директор : _____ (Горлатых И.А.)

дер. Жерновец, 2021-2022г.

Структура рабочей программы.

- 7. Пояснительная записка.**
- 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**
- 9. Содержание учебного предмета.**
- 10. Учебно – тематический план.**
- 11. Календарно – тематическое планирование.**
- 12. Лист корректировки.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «Физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

10. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
11. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
12. овладение школой движений;

13. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

14. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

15. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

16. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

17. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

18. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения 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 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 физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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 техническом 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.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор лёжа на животе, прыжок с опорой на кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	6	4	4	3
2	Гимнастика с элементами акробатики.	34	31	29	18
3	Лёгкая атлетика.	19	28	23	21
4	Лыжная подготовка.	10	12	12	21

5	Подвижные игры.	27	30	37	42
	ИТОГО:	96	105	105	105

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
1	Организационно-методические указания.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении».		
3	Техника челночного бега.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись».		

		Разминка, направленная на развитие координации движений.		
8	Олимпийские игры.	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».		
9	Что такое физическая культура?	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность.		
10	Темп и ритм.	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».		
11	Подвижная игра «Мышеловка».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка		

		в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».		
12	Личная гигиена человека.	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение		

		упражнения на запоминание временного отрезка.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		

19	Стихотворное сопровождение на уроках	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».		
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».		
25	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячом. Упражнения с мячом: ведение,		

		бросками, перебрасыванием.		
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».		
27	Подвижные игры.	Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников.		
28	Перекаты.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».		
29	Разновидности перекатов.	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повто- рение подвижной игры «Удочка».		
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения		

		кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».		
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».		
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
34	Стойка на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье		

		по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение.		
37	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.		
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение		
39	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра		

		«Шмель».		
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». -		
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра		

		«Попрыгунчики-воробушки».		
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».		
46	Обруч — учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».		
47	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
48	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
49	Организационно - методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.		

50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		
53	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.		
54	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный		

		шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке.		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.		
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
57	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.		
58	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение		

		падением.		
59	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату.		
60	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату.		
61	Прохождение полосы препятствий.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.		
62	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий.		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
65	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед.		

		Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
66	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
67	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
68	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
69	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
70	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.		
71	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		

72	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
73	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
77	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от		

		груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
78	Бросок набивного мяча снизу.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Точно в цель».	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».		
80	Тестирование виса на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».		
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».		
82	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».		

83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
84	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
85	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.		
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность.		
87	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.		
88	Беговые упражнения.	Проведение разминки в движении. Разучивание		

		различных беговых упражнений.		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».		
90	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
91	Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
92	Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».		
93	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие коор-		

		динации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».		
94	Командные подвижные игры.	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».		
95	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».		
96	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
	Знания о физической культуре.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиком».		
	Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку»</p>		
3	Техника челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»</p>		
4	Тестирование челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических</p>		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»</p>		
5	Техника метания мешочка на дальность	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».</p>		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, понимать правила подвижной игры «Хвостики»</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
7	Развитие координации движений	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на</p>		

		развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Знания о физической культуре			
8	Развитие физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Назвать физические качества, выполнять метания гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

		<p>личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p>		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать</p>		

		правила подвижной игры «Флаг на башне»		
11	Учет прыжка в длину с разбега	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки», «Флаг на башне»		
	Подвижные игры			
12	Совершенствование прыжка в длину на результат	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и		

		выбирать подвижные игры для совместной игры		
	Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила игры «Бездомный заяц»		
	Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений		

		о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»		
	Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места,</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать</p>		

		правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись , правила игры «Вышибалы»		
18	Тестирование виса	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время. Правила подвижной игры «Ловля обезьян»		
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из		

		спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время. Правила подвижной игры «Кот и мыши»		
	Знания о физической культуре			
20	Ознакомление с режимом дня	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила игры «Кот и мыши»		
	Подвижные игры			
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в	Развитие мотивов		

	парах	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»</p>		
22	Разучивание игры "Осада города"	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как</p>		

		выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
23	Повторение бросков и ловли мяча в парах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
	Знания о физической культуре			
24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим		

		людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила игры «Салка с резиновыми коль		
	Подвижные игры			
25	Разучивание ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		

26	Разучивание ведения мяча	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота»</p>		
27	Повторение изученных подвижных игр.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
28	Разучивание кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный образ жизни. Выполнять разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед, правила игры «Удочка»</p>		

29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.</p> <p>Выполнять разминку на матах, знать как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p>		
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов</p>		
31	Совершенствование кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется</p>		

		кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед		
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»		
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

		<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p>		
34	Стойка на лопатках	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Знать, какую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.</p>		
35	Совершенствование лазанья и перелазания	<p>Развитие этических</p>		

	по гимнастической стенке	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»</p>		
36	Совершенствование различных видов перелезаний	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и</p>		

		свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»		
37	Разучивание вися завесом одной и двумя ногами на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.		
38	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		

		<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни</p> <p>Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»</p>		
39	Разучивание упражнений со скакалкой	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, как</p>		

		выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

		свободе Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
42	Разучивания виса согнувшись и прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
43	Разучивание переворота на перекладине	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как		

		выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Шмель»		
44	Разучивание комбинации на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинация на перекладине, техника вращения обруча, игра «Шмель»		
45	Разучивание вращения обруча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинации на перекладине, техника вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком»		
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
47	Круговая тренировка с лазаньем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
48	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Лыжная подготовка			
49	Обучение скользящему шагу без палочек	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
50	Повторение переступанием на лыжах без палочек	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
51	<p>Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p> <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
52	<p>Обучение торможению падением на лыжах с палками</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
53	<p>Прохождение дистанции 1км на лыжах</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,</p>		

		сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
54	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
55	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни		
56	Обучение подъема на склон «елочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

		<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
57	Передвижение на лыжах змейкой	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и</p>		

		находить выходы из спорных ситуаций.		
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
61	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

		<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	Подвижные игры			
62	Разучивание игры «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
	Легкая атлетика			
63	Преодоление полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

		роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		

		справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
	Подвижные игры			
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности		

		и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной		

		отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми .		
73	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
74	Подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
75	Разучивание броска через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие		

		доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.		
76	Разучивание броска мяча через сетку на точность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.		
77	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
78	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		

		сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
79	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
	Легкая атлетика			
80	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
81	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

		развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
82	Тестирование вися на время	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
83	Эстафета с мячами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
84	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

85	Знакомство с мячами – хопами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
86	Совершенствование прыжков на мячах - хопах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

88	Тестирование прыжка в длину с места.			
89	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Легкая атлетика			
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
93	Подвижные игры .Разучивание подвижных игр на координацию	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p>		

		спорных ситуаций.		
94	Легкая атлетика Разучивание беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		

		формирование установки на безопасный образ жизни.		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
98	Подвижные игры. Разучивание игры «Хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла		

		<p>учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>		
100	Легкая атлетика. Бег на 100м	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
101	Подвижные игры. Повторение игр с мячами	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>		

		социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
102	Подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
103	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
104	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
105	Эстафета.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		

Лист корректировки

Класс	Название	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие	Дата проведения
-------	----------	-----------------	-----------------------	----------------	-----------------

п/п		деятельности обучающихся	план.	факт.
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств.		
	Лёгкая атлетика – 6ч.			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры.		
3	Техника челночного бега.	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры.		
4	Тестирование челночного бега.	Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

		умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Подвижные игры – 2ч.			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.		
8	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием		
	Лёгкая атлетика – 3ч.			
9	Прыжок в длину с разбега	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную		

		игру «Футбол».		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега.		
	Подвижные игры – 1ч.			
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Выполнять правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой.		
	Лёгкая атлетика – 1ч.			
13	Тестирование метания мяча на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим		

		состоянием.		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, , подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
18	Тестирование виса на время.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное		

		упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -6ч			
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.		
20	Футбольные упражнения	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.		
21	Футбольные упражнения в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
23	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
24	Броски и ловля мяча в парах.	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
25	Закаливание.	Упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -2ч			

26	Ведение мяча	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка».		
27	Подвижные игры	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики - 21			
28	Кувырок вперёд	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие.		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

31	Кувырок назад	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
32	Кувырки	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
33	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
34	Стойка на голове	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты».		
35	Стойка на руках	Выполнять разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на		

		равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
36	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазания и перелезания по гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
40	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазание по канату в три приёма	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
42	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на		

		расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
43	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
44	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
45	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание,		

		наблюдать за своим физическим состоянием.		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
47	Варианты вращения обруча	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
48	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Лыжная подготовка -12ч			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	Обучение технике чередования ступающего		

	без лыжных палок.	и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Совершенствование техники поворотов переступанием.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике одновременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуёлочкой».		
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «ёлочкой» и спускаться в основной стойке.		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвигаться на лыжах змейкой, играть в игру «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Передвигаться на лыжах. Совершенствование		

		техники спусков в низкой стойке.		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1,5км на лыжах.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
61	Полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий.		
62	Усложнённая полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий.		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега,		

		подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
65	Прыжок в высоту спиной вперёд	Выполнять построение, разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм».		
	Подвижные игры – 16ч			
66	Эстафеты с мячом	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

67	Подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
68	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
69	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
70	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
71	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол».		
72	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через		

		волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол».		
73	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
74	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
75	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку.		
76	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
77	Контрольный урок по волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком.		
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание.		
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
81	Броски набивного мяча правой и левой	Выполнять построение, разминку с набивными		

	рукой	мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатика – 5ч			
82	Тестирование вися на время	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику вися на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперед из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
84	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную		

		игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол».		
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол».		
	Основы знаний о физической культуре -1ч			
87	Знакомство с баскетболом.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность.		
	Подвижные игры – 3ч			

89	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
91	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
92	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
93	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру		

		«Командные хвостики».		
95	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота».		
	Основы знаний о физической культуре – 1ч			
97	Знакомство с правилами игры в футбол.	Выполнять построение, беговую разминку, познакомиться с правилами игры в футбол.		
	Подвижные игры- 2ч			
98	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание.		

	Лёгкая атлетика – 1ч			
100	Бег на 1000 метров.	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание.		
	Подвижные игры – 5ч			
101	Спортивные игры	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
102	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
103	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
104	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
105	Спортивная эстафета.	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

	Лёгкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.		
3	Челночный бег.	Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге, бегают с максимальной скоростью 60 м.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Подвижные игры (1 ч)			
7	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Лёгкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
11	Контрольный урок по прыжкам в	Описывать технику выполнения		

	длину с разбега.	прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
	Подвижные игры (1 ч)			
12	Контрольный урок по футболу.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антывышибалы».		
18	Тестирование вися на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Вышибалы».		
	Подвижные игры (9 ч)			
19	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».		

20	Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».		
21	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».		
23	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».		
24	Броски и ловля мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».		
25	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».		
26	Ведение мяча.	Беговая разминка, подвижные игры.		
27	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры.		
	Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)			
28	Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
30	Зарядка.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		
31	Кувырок назад.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		

32	Круговая тренировка.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.		
33	Стойка на голове и на руках. Инструктаж по технике безопасности.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Познакомить с гимнастикой, совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках.		
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
35	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.		
36	Висы.	Уметь выполнять висы и упоры.		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
38	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку.	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку.		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазанье по канату в два приема.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
42	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку, упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		

43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне.		
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».		
45	Махи на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
46	Круговая тренировка.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
47	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».		
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».		
	Лыжная подготовка (21 ч)			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по технике безопасности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,		

		попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра		

		«Накаты».		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».		
	Лёгкая атлетика (5 ч)			
70	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
71	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
74	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание»,		

		подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
	Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
75	Опорный прыжок. Инструктаж по технике безопасности.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
76	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
77	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.		
	Подвижные игры (5 ч)			
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».		
80	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».		
81	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».		
82	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».		
	Лёгкая атлетика (2 ч)			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».		
84	Броски набивного мяча правой и	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и		

	левой рукой.	левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
85	Тестирование вися на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».		
86	Тестирование наклона из положения стоя.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя.		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».		
	Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)			
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол».		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
90	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
92	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра		

		«Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (4 ч)			
93	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».		
	Подвижные игры (2 ч)			
97	Футбольные упражнения.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
98	Спортивная игра «Футбол».	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
99	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».		
	Подвижные игры (3 ч)			
100	Спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.		
101	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		
102	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		

Лист корректировки

«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области

Согласовано
на заседании методического
объединения
протокол № _____.

Руководитель МО _____
(Сергеева И.И.)

Утверждено
методическим советом
протокол № _____.

Руководитель методсовета

(Дмитриев С. В.)

Рабочая программа
по физической культуре
базовый уровень 1-4 класс

Составила программу

Паршикова Марина Алексеевна.

учитель начальных классов I категории

Введено в действие

приказом № _____

Директор : _____ (Горлатых И.А.)

дер. Жерновец, 2021-2022г.

Структура рабочей программы.

13. Пояснительная записка.

14. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

15. Содержание учебного предмета.

16. Учебно – тематический план.

17. Календарно – тематическое планирование.

18. Лист корректировки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «Физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

19. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
20. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
21. овладение школой движений;

22. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

23. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

24. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

25. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

26. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

27. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения 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 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 физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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 техническом 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.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор лёжа на животе, прыжок с опорой на кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	6	4	4	3
2	Гимнастика с элементами акробатики.	34	31	29	18
3	Лёгкая атлетика.	19	28	23	21
4	Лыжная подготовка.	10	12	12	21

5	Подвижные игры.	27	30	37	42
	ИТОГО:	96	105	105	105

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
1	Организационно-методические указания.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении».		
3	Техника челночного бега.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись».		

		Разминка, направленная на развитие координации движений.		
8	Олимпийские игры.	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».		
9	Что такое физическая культура?	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность.		
10	Темп и ритм.	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».		
11	Подвижная игра «Мышеловка».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка		

		в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».		
12	Личная гигиена человека.	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение		

		упражнения на запоминание временного отрезка.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		

19	Стихотворное сопровождение на уроках	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».		
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».		
25	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячом. Упражнения с ведением,		

		бросками, перебрасыванием.		
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».		
27	Подвижные игры.	Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников.		
28	Перекаты.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».		
29	Разновидности перекатов.	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повто- рение подвижной игры «Удочка».		
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения		

		кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».		
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».		
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
34	Стойка на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье		

		по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение.		
37	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.		
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение		
39	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра		

		«Шмель».		
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». -		
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра		

		«Попрыгунчики-воробушки».		
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».		
46	Обруч — учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».		
47	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
48	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
49	Организационно - методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.		

50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		
53	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.		
54	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный		

		шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке.		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.		
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
57	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.		
58	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение		

		падением.		
59	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату.		
60	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату.		
61	Прохождение полосы препятствий.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.		
62	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий.		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
65	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед.		

		Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
66	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
67	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
68	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
69	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
70	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.		
71	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		

72	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
73	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
77	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от		

		груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
78	Бросок набивного мяча снизу.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Точно в цель».	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».		
80	Тестирование виса на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».		
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».		
82	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».		

83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
84	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
85	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.		
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность.		
87	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.		
88	Беговые упражнения.	Проведение разминки в движении. Разучивание		

		различных беговых упражнений.		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».		
90	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
91	Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
92	Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».		
93	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие коор-		

		динации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».		
94	Командные подвижные игры.	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».		
95	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».		
96	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
	Знания о физической культуре.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиком».		
	Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку»</p>		
3	Техника челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»</p>		
4	Тестирование челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических</p>		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»</p>		
5	Техника метания мешочка на дальность	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».</p>		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, понимать правила подвижной игры «Хвостики»</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
7	Развитие координации движений	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на</p>		

		развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики		
	Знания о физической культуре			
8	Развитие физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Назвать физические качества, выполнять метания гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики		
	Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

		<p>личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p>		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать</p>		

		правила подвижной игры «Флаг на башне»		
11	Учет прыжка в длину с разбега	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки», «Флаг на башне»		
	Подвижные игры			
12	Совершенствование прыжка в длину на результат	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и		

		выбирать подвижные игры для совместной игры		
	Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила игры «Бездомный заяц»		
	Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений		

		о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»		
	Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места,</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать</p>		

		правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись , правила игры «Вышибалы»		
18	Тестирование виса	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время. Правила подвижной игры «Ловля обезьян»		
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из		

		спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время. Правила подвижной игры «Кот и мыши»		
	Знания о физической культуре			
20	Ознакомление с режимом дня	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила игры «Кот и мыши»		
	Подвижные игры			
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в	Развитие мотивов		

	парах	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»</p>		
22	Разучивание игры "Осада города"	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как</p>		

		выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
23	Повторение бросков и ловли мяча в парах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
	Знания о физической культуре			
24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим		

		людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила игры «Салка с резиновыми коль		
	Подвижные игры			
25	Разучивание ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		

26	Разучивание ведения мяча	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота»</p>		
27	Повторение изученных подвижных игр.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
28	Разучивание кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный образ жизни. Выполнять разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед, правила игры «Удочка»</p>		

29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.</p> <p>Выполнять разминку на матах, знать как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p>		
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов</p>		
31	Совершенствование кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется</p>		

		кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед		
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»		
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

		<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p>		
34	Стойка на лопатках	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Знать, какую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.</p>		
35	Совершенствование лазанья и перелазания	<p>Развитие этических</p>		

	по гимнастической стенке	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»</p>		
36	Совершенствование различных видов перелезаний	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и</p>		

		свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»		
37	Разучивание вися завесом одной и двумя ногами на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.		
38	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие		

		<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни</p> <p>Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»</p>		
39	Разучивание упражнений со скакалкой	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, как</p>		

		выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

		свободе Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
42	Разучивания вися согнувшись и прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как выполняется вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
43	Разучивание переворота на перекладине	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как		

		выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Шмель»		
44	Разучивание комбинации на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинация на перекладине, техника вращения обруча, игра «Шмель»		
45	Разучивание вращения обруча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинации на перекладине, техника вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком»		
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
47	Круговая тренировка с лазаньем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
48	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Лыжная подготовка			
49	Обучение скользящему шагу без палочек	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
50	Повторение переступанием на лыжах без палочек	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
51	<p>Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p> <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
52	<p>Обучение торможению падением на лыжах с палками</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
53	<p>Прохождение дистанции 1км на лыжах</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,</p>		

		<p>сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
54	<p>Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>		
55	<p>Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
56	<p>Обучение подъема на склон «елочкой»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>		

		<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
57	Передвижение на лыжах змейкой	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и</p>		

		находить выходы из спорных ситуаций.		
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
61	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

		<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	Подвижные игры			
62	Разучивание игры «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
	Легкая атлетика			
63	Преодоление полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

		роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		

		справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
	Подвижные игры			
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности		

		и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной		

		отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми .		
73	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
74	Подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
75	Разучивание броска через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие		

		доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.		
76	Разучивание броска мяча через сетку на точность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.		
77	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
78	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		

		сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
79	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
	Легкая атлетика			
80	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
81	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

		развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
82	Тестирование вися на время	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
83	Эстафета с мячами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
84	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

85	Знакомство с мячами – хопами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
86	Совершенствование прыжков на мячах - хопах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

88	Тестирование прыжка в длину с места.			
89	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Легкая атлетика			
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
92	<p>Тестирование метания малого мяча на точность</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
93	<p>Подвижные игры .Разучивание подвижных игр на координацию</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p>		

		спорных ситуаций.		
94	Легкая атлетика Разучивание беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		

		формирование установки на безопасный образ жизни.		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
98	Подвижные игры. Разучивание игры «Хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла		

		<p>учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>		
100	Легкая атлетика. Бег на 100м	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
101	Подвижные игры. Повторение игр с мячами	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>		

		социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
102	Подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
103	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
104	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
105	Эстафета.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		

Лист корректировки

Класс	Название	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие	Дата проведения
-------	----------	-----------------	-----------------------	----------------	-----------------

п/п		деятельности обучающихся	план.	факт.
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств.		
	Лёгкая атлетика – 6ч.			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры.		
3	Техника челночного бега.	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры.		
4	Тестирование челночного бега.	Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

		умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Подвижные игры – 2ч.			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.		
8	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием		
	Лёгкая атлетика – 3ч.			
9	Прыжок в длину с разбега	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную		

		игру «Футбол».		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега.		
	Подвижные игры – 1ч.			
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Выполнять правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой.		
	Лёгкая атлетика – 1ч.			
13	Тестирование метания мяча на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим		

		состоянием.		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, , подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
18	Тестирование виса на время.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное		

		упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -6ч			
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.		
20	Футбольные упражнения	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.		
21	Футбольные упражнения в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
23	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
24	Броски и ловля мяча в парах.	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
25	Закаливание.	Упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -2ч			

26	Ведение мяча	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка».		
27	Подвижные игры	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики - 21			
28	Кувырок вперёд	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие.		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

31	Кувырок назад	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
32	Кувырки	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
33	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
34	Стойка на голове	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты».		
35	Стойка на руках	Выполнять разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на		

		равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
36	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазания и перелезания по гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
40	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазание по канату в три приёма	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
42	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на		

		расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
43	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
44	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
45	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание,		

		наблюдать за своим физическим состоянием.		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
47	Варианты вращения обруча	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
48	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Лыжная подготовка -12ч			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	Обучение технике чередования ступающего		

	без лыжных палок.	и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Совершенствование техники поворотов переступанием.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике одновременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуёлочкой».		
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «ёлочкой» и спускаться в основной стойке.		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвигаться на лыжах змейкой, играть в игру «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Передвигаться на лыжах. Совершенствование		

		техники спусков в низкой стойке.		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1,5км на лыжах.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
61	Полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий.		
62	Усложнённая полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий.		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега,		

		подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
65	Прыжок в высоту спиной вперёд	Выполнять построение, разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм».		
	Подвижные игры – 16ч			
66	Эстафеты с мячом	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

67	Подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
68	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
69	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
70	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
71	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол».		
72	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через		

		волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол».		
73	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
74	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
75	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку.		
76	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
77	Контрольный урок по волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком.		
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание.		
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
81	Броски набивного мяча правой и левой	Выполнять построение, разминку с набивными		

	рукой	мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатика – 5ч			
82	Тестирование вися на время	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику вися на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперед из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
84	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную		

		игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол».		
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол».		
	Основы знаний о физической культуре -1ч			
87	Знакомство с баскетболом.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность.		
	Подвижные игры – 3ч			

89	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
91	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
92	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
93	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру		

		«Командные хвостики».		
95	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота».		
	Основы знаний о физической культуре – 1ч			
97	Знакомство с правилами игры в футбол.	Выполнять построение, беговую разминку, познакомиться с правилами игры в футбол.		
	Подвижные игры- 2ч			
98	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание.		

	Лёгкая атлетика – 1ч			
100	Бег на 1000 метров.	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание.		
	Подвижные игры – 5ч			
101	Спортивные игры	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
102	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
103	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
104	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
105	Спортивная эстафета.	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

	Лёгкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.		
3	Челночный бег.	Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге, бегают с максимальной скоростью 60 м.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Подвижные игры (1 ч)			
7	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Лёгкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
11	Контрольный урок по прыжкам в	Описывать технику выполнения		

	длину с разбега.	прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
	Подвижные игры (1 ч)			
12	Контрольный урок по футболу.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».		
	Подвижные игры (9 ч)			
19	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».		

20	Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».		
21	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».		
23	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».		
24	Броски и ловля мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».		
25	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».		
26	Ведение мяча.	Беговая разминка, подвижные игры.		
27	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры.		
	Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)			
28	Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
30	Зарядка.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		
31	Кувырок назад.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		

32	Круговая тренировка.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.		
33	Стойка на голове и на руках. Инструктаж по технике безопасности.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Познакомить с гимнастикой, совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках.		
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
35	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.		
36	Висы.	Уметь выполнять висы и упоры.		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
38	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку.	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку.		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазанье по канату в два приема.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
42	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку, упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		

43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне.		
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».		
45	Махи на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
46	Круговая тренировка.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
47	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».		
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».		
	Лыжная подготовка (21 ч)			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по технике безопасности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,		

		попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра		

		«Накаты».		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».		
	Лёгкая атлетика (5 ч)			
70	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
71	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
74	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание»,		

		подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
	Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
75	Опорный прыжок. Инструктаж по технике безопасности.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
76	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
77	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.		
	Подвижные игры (5 ч)			
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».		
80	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».		
81	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».		
82	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».		
	Лёгкая атлетика (2 ч)			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».		
84	Броски набивного мяча правой и	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и		

	левой рукой.	левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
85	Тестирование вися на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».		
86	Тестирование наклона из положения стоя.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя.		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».		
	Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)			
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол».		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
90	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
92	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра		

		«Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (4 ч)			
93	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».		
	Подвижные игры (2 ч)			
97	Футбольные упражнения.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
98	Спортивная игра «Футбол».	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
99	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».		
	Подвижные игры (3 ч)			
100	Спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.		
101	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		
102	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		

Лист корректировки

«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области

Согласовано
на заседании методического
объединения
протокол № _____.

Руководитель МО _____
(Сергеева И.И.)

Утверждено
методическим советом
протокол № _____.

Руководитель методсовета

(Дмитриев С. В.)

Рабочая программа
по физической культуре
базовый уровень 1-4 класс

Составила программу

Паршикова Марина Алексеевна.

учитель начальных классов I категории

Введено в действие

приказом № _____

Директор : _____ (Горлатых И.А.)

дер. Жерновец, 2021-2022г.

Структура рабочей программы.

19. Пояснительная записка.

20. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

21. Содержание учебного предмета.

22. Учебно – тематический план.

23. Календарно – тематическое планирование.

24. Лист корректировки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «Физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

28. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
29. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
30. овладение школой движений;

31. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

32. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

33. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

34. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

35. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

36. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее

изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения 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 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 физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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 техническом 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.

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, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в упор на лопатки, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на лопатки в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 414ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе— 105ч, в 4 классе— 105ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов по классам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре.	6	4	4	3
2	Гимнастика с элементами акробатики.	34	31	29	18
3	Лёгкая атлетика.	19	28	23	21
4	Лыжная подготовка.	10	12	12	21

5	Подвижные игры.	27	30	37	42
	ИТОГО:	96	105	105	105

Календарно –тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Раздел программы. Тема урока.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
1	Организационно-методические указания.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении».		
3	Техника челночного бега.	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»		

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись».		

		Разминка, направленная на развитие координации движений.		
8	Олимпийские игры.	Знакомство с Олимпийскими играми, олимпийскими символами и традициями. Разучивание разминки с мешочками. Знакомство с техникой метания мешочка на дальность, с правилами игры «Колдунчики».		
9	Что такое физическая культура?	Знакомство с понятием «физическая культура». Повторение разминки с мешочками. Закрепление техники метания мешочка на дальность.		
10	Темп и ритм.	Знакомство с понятиями «темп» и «ритм». Разучивание разминки в кругу, подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».		
11	Подвижная игра «Мышеловка».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка		

		в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».		
12	Личная гигиена человека.	Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки в движении. Разучивание подвижной игры «Салки с домиками». Знакомство с техникой высокого старта и командами «на старт», «внимание», «марш».		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение		

		упражнения на запоминание временного отрезка.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования подъема туловища за 30 с.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		

19	Стихотворное сопровождение на уроках	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города».		
24	Школа укрощения мяча.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».		
25	Подвижная игра «Ночная охота».	Разминка с мячом. Упражнения с мячом: ведение,		

		бросками, перебрасыванием.		
26	Глаза закрывай — упражненье начинай	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».		
27	Подвижные игры.	Разминка с закрыт глазами. Подвижные игры по желанию учеников.		
28	Перекаты.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка».		
29	Разновидности перекатов.	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки. Разучивание и повторение перекатов. Повто- рение подвижной игры «Удочка».		
30	Техника выполнения кувырка вперед.	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения		

		кувырка вперед. Повторение подвижной игры «Удочка».		
31	Кувырок вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».		
32	Стойка на лопатках, «мост».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».		
34	Стойка на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
35	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами Лазанье		

		по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		
36	Перелезание на гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед Игровое упражнение.		
37	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.		
38	Круговая тренировка.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение		
39	Прыжки со скакалкой.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра		

		«Шмель».		
40	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		
41	Круговая тренировка.	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву».		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». -		
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Подвижная игра		

		«Попрыгунчики-воробушки».		
45	Вращение обруча.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».		
46	Обруч — учимся им управлять.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».		
47	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
48	Круговая тренировка.	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
49	Организационно - методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.		

50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.		
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		
53	Поворот переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.		
54	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный		

		шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке.		
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками.		
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
57	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.		
58	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение		

		падением.		
59	Лазанье по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату.		
60	Подвижная игра «Белочка - защитница».	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по канату.		
61	Прохождение полосы препятствий.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.		
62	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Преодоление усложненной полосы препятствий.		
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
65	Прыжок в высоту спиной вперед.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед.		

		Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
66	Прыжки в высоту.	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		
67	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
68	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		
69	Ведение мяча.	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		
70	Ведение мяча в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.		
71	Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		

72	Подвижные игры с мячом.	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
73	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами».		
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
77	Бросок набивного мяча от груди.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от		

		груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
78	Бросок набивного мяча снизу.	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Точно в цель».	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».		
80	Тестирование виса на время.	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».		
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».		
82	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».		

83	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
84	Тестирование подъема туловища за 30 с.	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро».		
85	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность.		
86	Тестирование метания малого мяча на точность.	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность.		
87	Подвижные игры для зала.	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.		
88	Беговые упражнения.	Проведение разминки в движении. Разучивание		

		различных беговых упражнений.		
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».		
90	Тестирование челночного бега 3*10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
91	Тестирование метания мешочка на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
92	Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка».		
93	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Разминка, направленная на развитие коор-		

		динации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».		
94	Командные подвижные игры.	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».		
95	Подвижные игры с мячом.	Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».		
96	Подвижные игры.	Разминка в виде салок. Подвижные игры.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
	Знания о физической культуре.			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиком».		
	Легкая атлетика			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку»</p>		
3	Техника челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия и личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»</p>		
4	Тестирование челночного бега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических</p>		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»</p>		
5	Техника метания мешочка на дальность	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».</p>		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>		

		<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, понимать правила подвижной игры «Хвостики»</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
7	Развитие координации движений	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на</p>		

		развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Знания о физической культуре			
8	Развитие физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Назвать физические качества, выполнять метания гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»		
	Легкая атлетика			
9	Техника прыжка в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		

		<p>личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p>		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать</p>		

		правила подвижной игры «Флаг на башне»		
11	Учет прыжка в длину с разбега	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки», «Флаг на башне»		
	Подвижные игры			
12	Совершенствование прыжка в длину на результат	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и		

		выбирать подвижные игры для совместной игры		
	Легкая атлетика			
13	Тестирование метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила игры «Бездомный заяц»		
	Гимнастика с элементами акробатики			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений		

		о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»		
	Легкая атлетика			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места,</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
17	Тестирование подтягивания	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать</p>		

		правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись , правила игры «Вышибалы»		
18	Тестирование виса	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время. Правила подвижной игры «Ловля обезьян»		
19	Разучивание игры "Кот и мыши"	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из		

		спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время. Правила подвижной игры «Кот и мыши»		
	Знания о физической культуре			
20	Ознакомление с режимом дня	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила игры «Кот и мыши»		
	Подвижные игры			
21	Разучивание ловли и броска малого мяча в	Развитие мотивов		

	парах	<p>учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»</p>		
22	Разучивание игры "Осада города"	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки</p> <p>Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как</p>		

		выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
23	Повторение бросков и ловли мяча в парах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»		
	Знания о физической культуре			
24	Частота сердечных сокращений, способы их измерения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим		

		людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила игры «Салка с резиновыми коль		
	Подвижные игры			
25	Разучивание ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		

26	Разучивание ведения мяча	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота»</p>		
27	Повторение изученных подвижных игр.	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей. Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр</p>		
	Гимнастика с элементами акробатики			
28	Разучивание кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный образ жизни. Выполнять разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед, правила игры «Удочка»</p>		

29	Совершенствование кувырка вперед с трех шагов	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.</p> <p>Выполнять разминку на матах, знать как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p>		
30	Разучивание кувырка вперед с разбега	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и</p>		

		<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов</p>		
31	Совершенствование кувырка вперед	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку на матах с мячами, знать как выполняется</p>		

		кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед		
32	Обучение стойке на лопатках, мосту.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»		
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		

		<p>нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p>		
34	Стойка на лопатках	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Знать, какую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове.</p>		
35	Совершенствование лазанья и перелазания	<p>Развитие этических</p>		

	по гимнастической стенке	<p>чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»</p>		
36	Совершенствование различных видов перелезаний	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и</p>		

		<p>свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»</p>		
37	<p>Разучивание вися завесом одной и двумя ногами на перекладине</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Знать, как подбирать правильный способ перелезаний, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами.</p>		
38	<p>Круговая тренировка</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие</p>		

		<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на здоровый образ жизни</p> <p>Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»</p>		
39	Разучивание упражнений со скакалкой	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Знать, как</p>		

		выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как выполняются прыжки со скакалкой, правила игры «Горячая линия»		
41	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

		свободе Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
42	Разучивания виса согнувшись и прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как выполняется виса согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»		
43	Разучивание переворота на перекладине	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Знать, как		

		выполняется вися согнувшись и прогнувшись на перекладине, правила подвижной игры «Шмель»		
44	Разучивание комбинации на перекладине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинация на перекладине, техника вращения обруча, игра «Шмель»		
45	Разучивание вращения обруча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать, как составляется комбинации на перекладине, техника вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком»		
46	Совершенствование вариантов вращения обруча	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
47	Круговая тренировка с лазаньем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие		

		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочками»		
48	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Лыжная подготовка			
49	Обучение скользящему шагу без палочек	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
50	Повторение переступанием на лыжах без палочек	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических		

		<p>чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>		
51	<p>Совершенствование ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие</p> <p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
52	<p>Обучение торможению падением на лыжах с палками</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>		
53	<p>Прохождение дистанции 1км на лыжах</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,</p>		

		сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
54	Совершенствование поворота переступанием на лыжах с палками и обгон	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
55	Обучение подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни		
56	Обучение подъема на склон «елочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла		

		<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствие другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
57	Передвижение на лыжах змейкой	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
58	Разучивание игры на лыжах «Накаты»	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки , умение не создавать конфликты и</p>		

		находить выходы из спорных ситуаций.		
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
61	Круговая тренировка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

		<p>взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	Подвижные игры			
62	Разучивание игры «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
	Легкая атлетика			
63	Преодоление полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.		
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной		

		роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
65	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		

		справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
	Подвижные игры			
69	Разучивание броска и ловли мяча в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
70	Разучивание броска в кольцо «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности		

		и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
71	Разучивание броска в кольцо «сверху»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.		
72	Разучивание ведение мяча и броска в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально- нравственной		

		отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми .		
73	Круговая тренировка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
74	Подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
75	Разучивание броска через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие		

		доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.		
76	Разучивание броска мяча через сетку на точность	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям.		
77	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
78	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		

		сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
79	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
	Легкая атлетика			
80	Разучивание броска набивного мяча «снизу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
81	Разучивание броска набивного мяча из-за головы на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

		развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
	Гимнастика с элементами акробатики			
82	Тестирование вися на время	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
83	Эстафета с мячами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
84	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

85	Знакомство с мячами – хопами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
86	Совершенствование прыжков на мячах - хопах	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		

88	Тестирование прыжка в длину с места.			
89	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Легкая атлетика			
91	Совершенствование метания на точность (разные предметы)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		

		<p>нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
93	Подвижные игры .Разучивание подвижных игр на координацию	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из</p>		

		спорных ситуаций.		
94	Легкая атлетика Разучивание беговых упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
96	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		

		формирование установки на безопасный образ жизни.		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальностью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни		
98	Подвижные игры. Разучивание игры «Хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
99	Разучивание игры «Воробьи-вороны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла		

		<p>учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>		
100	Легкая атлетика. Бег на 100м	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>		
101	Подвижные игры. Повторение игр с мячами	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</p>		

		социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
102	Подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
103	Круговая тренировка	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
104	Совершенствование упражнений и игр с мячом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		

		<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
105	Эстафета.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		

Лист корректировки

Класс	Название	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие	Дата проведения
-------	----------	-----------------	-----------------------	----------------	-----------------

п/п		деятельности обучающихся	план.	факт.
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств.		
	Лёгкая атлетика – 6ч.			
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры.		
3	Техника челночного бега.	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры.		
4	Тестирование челночного бега.	Знать правила тестирования челночного бега с высокого старта.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Знать технику метания на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

		умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Подвижные игры – 2ч.			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.		
8	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием		
	Лёгкая атлетика – 3ч.			
9	Прыжок в длину с разбега	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную		

		игру «Футбол».		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами».		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега на результат	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега.		
	Подвижные игры – 1ч.			
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	Выполнять правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой.		
	Лёгкая атлетика – 1ч.			
13	Тестирование метания мяча на дальность	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим		

		состоянием.		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики – 2ч			
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, , подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.		
18	Тестирование виса на время.	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное		

		упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -6ч			
19	Подвижная игра «Перестрелка»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.		
20	Футбольные упражнения	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.		
21	Футбольные упражнения в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
23	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
24	Броски и ловля мяча в парах.	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Основы знаний о физической культуре (1ч)			
25	Закаливание.	Упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Подвижные игры -2ч			

26	Ведение мяча	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка».		
27	Подвижные игры	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатики - 21			
28	Кувырок вперёд	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Удочка», упражнения на равновесие и дыхание.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие.		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

31	Кувырок назад	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
32	Кувырки	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперёд, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
33	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
34	Стойка на голове	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты».		
35	Стойка на руках	Выполнять разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на		

		равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.		
36	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру « Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами на перекладине , подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
40	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазание по канату в три приёма	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
42	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на		

		расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
43	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
44	Упражнение на гимнастическом бревне	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
45	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание,		

		наблюдать за своим физическим состоянием.		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке, подвижную игру « Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
47	Варианты вращения обруча	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру « Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
48	Круговая тренировка	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Лыжная подготовка -12ч			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	Обучение технике чередования ступающего		

	без лыжных палок.	и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага.		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Совершенствование техники поворотов переступанием.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Обучение технике одновременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуёлочкой».		
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «ёлочкой» и спускаться в основной стойке.		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвигаться на лыжах змейкой, играть в игру «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Передвигаться на лыжах. Совершенствование		

		техники спусков в низкой стойке.		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1,5км на лыжах.		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
61	Полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий.		
62	Усложнённая полоса препятствий	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой полосы препятствий.		
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега,		

		подвижную игру « Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру « Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
65	Прыжок в высоту спиной вперёд	Выполнять построение, разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру « Штурм».		
	Подвижные игры – 16ч			
66	Эстафеты с мячом	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		

67	Подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
68	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
69	Броски мяча через волейбольную сетку	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Вышибалы через сетку».		
70	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
71	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру « Пионербол».		
72	Подвижная игра «Пионербол»	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через		

		волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол».		
73	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
74	Волейбол как вид спорта	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах.		
75	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку.		
76	Подготовка к волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
77	Контрольный урок по волейболу	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за		

		своим физическим состоянием.		
78	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком.		
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание.		
80	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
81	Броски набивного мяча правой и левой	Выполнять построение, разминку с набивными		

	рукой	мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.		
	Гимнастика с элементами акробатика – 5ч			
82	Тестирование вися на время	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику вися на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
83	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперед из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
84	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную		

		игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол».		
86	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на 30 с	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с подвижную игру «Гандбол».		
	Основы знаний о физической культуре -1ч			
87	Знакомство с баскетболом.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика -1ч			
88	Тестирование метания малого мяча на точность.	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность.		
	Подвижные игры – 3ч			

89	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
90	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
91	Спортивная игра «Баскетбол»	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика – 5ч			
92	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
93	Беговые упражнения	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру		

		«Командные хвостики».		
95	Тестирование челночного бега 3X10м	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота».		
	Основы знаний о физической культуре – 1ч			
97	Знакомство с правилами игры в футбол.	Выполнять построение, беговую разминку, познакомиться с правилами игры в футбол.		
	Подвижные игры- 2ч			
98	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
99	Подвижная игра «Флаг на башне».	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание.		

	Лёгкая атлетика – 1ч			
100	Бег на 1000 метров.	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание.		
	Подвижные игры – 5ч			
101	Спортивные игры	Выполнять построение, беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
102	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
103	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
104	Спортивные и подвижные игры	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		
105	Спортивная эстафета.	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры.		

Лист корректировки

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

	Лёгкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.		
3	Челночный бег.	Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге, бегают с максимальной скоростью 60 м.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Подвижные игры (1 ч)			
7	Техника паса в футболе.	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол».	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами».		
	Лёгкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
11	Контрольный урок по прыжкам в	Описывать технику выполнения		

	длину с разбега.	прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
	Подвижные игры (1 ч)			
12	Контрольный урок по футболу.	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка».		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная и фа «Волк во рву».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антывышибалы».		
18	Тестирование виса на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы».		
	Подвижные игры (9 ч)			
19	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки».		

20	Броски мяча в парах на точность.	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки».		
21	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны».		
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны».		
23	Подвижная игра «Осада города».	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города».		
24	Броски и ловля мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».		
25	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм».		
26	Ведение мяча.	Беговая разминка, подвижные игры.		
27	Подвижные игры.	Беговая разминка, подвижные игры.		
	Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)			
28	Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.		
30	Зарядка.	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		
31	Кувырок назад.	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле».		

32	Круговая тренировка.	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание.		
33	Стойка на голове и на руках. Инструктаж по технике безопасности.	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты».		
	Знания о физической культуре (1 ч)			
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	Познакомить с гимнастикой, совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках.		
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
35	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.		
36	Висы.	Уметь выполнять висы и упоры.		
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Инструктаж по технике безопасности.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
38	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.		
39	Прыжки в скакалку.	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку.		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, наблюдать за своим физическим состоянием.		
41	Лазанье по канату в два приема.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.		
42	Круговая тренировка.	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку, упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.		

43	Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне.		
44	Упражнения на гимнастических кольцах.	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч».		
45	Махи на гимнастических кольцах.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
46	Круговая тренировка.	Разминка с резиновыми кольцами, махи и выкрут на гимнастических кольцах, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».		
47	Вращение обруча.	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса».		
48	Круговая тренировка.	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса».		
	Лыжная подготовка (21 ч)			
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Инструктаж по технике безопасности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием.		
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах,		

		попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
53	Попеременный одношажный ход на лыжах.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.		
54	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
55	Одновременный одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.		
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.		
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».		
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой».		
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра		

		«Накаты».		
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты».		
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».		
	Лёгкая атлетика (5 ч)			
70	Полоса препятствий.	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
71	Усложненная полоса препятствий.	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка».		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями».		
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
74	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток.	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание»,		

		подвижная игра «Вышибалы с ранением».		
	Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
75	Опорный прыжок. Инструктаж по технике безопасности.	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
76	Опорный прыжок.	Разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра «Ловишка на хобах».		
77	Контрольный урок по опорному прыжку.	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра.		
	Подвижные игры (5 ч)			
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
79	Подвижная игра «Пионербол».	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол».		
80	Упражнения с мячом.	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, подвижная игра «Пионербол».		
81	Волейбольные упражнения.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол».		
82	Контрольный урок по волейболу.	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол».		
	Лёгкая атлетика (2 ч)			
83	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», подвижная игра «Точно в цель».		
84	Броски набивного мяча правой и	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча правой и		

	левой рукой.	левой рукой, подвижная игра «Точно в цель».		
	Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
85	Тестирование вися на время.	Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Борьба за мяч».		
86	Тестирование наклона из положения стоя.	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя.		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
87	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол».		
	Гимнастика с элементами акробатики(2 ч)			
88	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол».		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
90	Баскетбольные упражнения.	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
91	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол».		
	Подвижные игры (1 ч)			
92	Спортивная игра «Баскетбол».	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра		

		«Баскетбол».		
	Лёгкая атлетика (4 ч)			
93	Беговые упражнения.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики».		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч».		
95	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
96	Тестирование метания мешочка на дальность.	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне».		
	Подвижные игры (2 ч)			
97	Футбольные упражнения.	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол».		
98	Спортивная игра «Футбол».	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «футбол».		
	Лёгкая атлетика (1 ч)			
99	Бег на 1000 м.	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол».		
	Подвижные игры (3 ч)			
100	Спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные игры, эстафета с передачей эстафетной палочки.		
101	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		
102	Подвижные и спортивные игры.	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года.		

Лист корректировки

