

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР

ГОУ «Приднестровский государственный институт развития образования»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1–4 классы
(начальное общее образование)

Утверждено Советом по образованию МП ПМР

Тирасполь
2014

Составители:

В.В. Абрамова, к.п.н., доцент кафедры гимнастики факультета физической культуры ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Л.В. Штибен, вед. специалист УНО г. Тирасполя, учитель I квалиф. категории;

С.В. Костин, мл.н.сотр. НМЦ ИРО ГОУ «ПГИРО», учитель высшей квалиф. категории

- Р13** **Рабочая** программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–4 классы (начальное общее образование) /Сост. В.В. Абрамова и др. – Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2014. 166 с.

Материалы данного пособия составлены на основе российских программ в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования ПМР. Программа и тематическое планирование рассмотрены и утверждены решением Совета по образованию МП ПМР от 27.03.14 г. (приказ от 10.04.14 г. № 558).

ББК 74.267.5

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, утвержденной МО РФ (М.: Просвещение, 2010) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы по два (три) часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 270 часов при двух уроках в неделю и 405 часов при трех уроках в неделю. Программный материал делится на две части.

В первой части (содержание уроков по физической культуре) 12 часов выделяется на раздел «Знания о физической культуре», 12 часов – на раздел «Способы физкультурной деятельности», 246 часов – на раздел «Физическое совершенствование». Основной формой проведения уроков в начальной школе является двигательная деятельность.

Вторая часть рассчитана на содержание третьего урока физической культуры (при трех уроках в неделю). На вторую часть предусматривается 135 часов. Она включает подвижные игры с элементами спорта и мероприятия соревновательного характера.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, – важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов ПМР от поколения к поколению.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к ПМР, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения учебной программы по классам

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Личностные			
Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			
Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека			
Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами			
Познавательные			
Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта			
Находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления			
Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения			

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
Регулятивные
Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей
Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
Коммуникативные
Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
Умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
Предметные
<i>Выпускник научится</i>
Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств

Взаимодействовать со сверстниками, соблюдая правила проведения подвижных игр и соревнований
В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.
Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения
Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
Организовывать и проводить занятия физической культурой
Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
Изменять физическую нагрузку по показателю частоты пульса
Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой

В соответствии с Базисным учебным планом из общего объема учебного времени, отводимого на физическую культуру, в предлагаемых программах от 15 до 20 % времени остается резервным и передается учителям физической культуры, которые используют их по своему усмотрению (для закрепления учебного материала, внесения дополнительных дидактических единиц, более широкого рассмотрения отдельных тем и т. д.).

**Примерное распределение учебного времени
на различные виды программного материала
(сетка часов) при двухразовых (трехразовых)*
занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	58	60	60	60
1.1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
1.2	Способы двигательной деятельности	3	3	3	3
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
1.4	Подвижные и спортивные игры	14	14	14	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.6	Легкоатлетическая атлетика	12	14	14	14
1.7	Кроссовая подготовка	8	8	8	8
1.8	Плавание *				
2	Вариативная часть	8	8	8	8
2.1	Связанный с национальными особенностями (хореография)	4	4	4	4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	4	4	4	4

* В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется проводить занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (8–10 часов при двухразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Содержание учебного предмета и тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема и ее содержание	Характеристика деятельности учащихся
1 класс		
1 часть		
1. Знания о физической культуре (3 ч)		
1.1	Знакомство с предметом «Физическая культура» (1 ч). Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.2	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества (1 ч)	Пересказывать тексты по истории физической культуры
1.3	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека (1 ч)	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)
2. Способы двигательной деятельности (3 ч)		
2.1	Самостоятельные занятия (1 ч). Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. Знать основные закаливающие процедуры. Проводить закаливающие процедуры и оценивать свое состояние (ощущения) после них
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием (1 ч). Основные показатели физического развития человека и их измерение	Знать основные показатели физического развития человека и способы их измерения. Измерять показатели физического развития. Составлять таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)

2. 3	Самостоятельные игры и развлечения (1ч) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Пересказывать и понимать правила подвижных игр. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
3. Физическое совершенствование (60 ч)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток	Понимать назначение утренней гимнастики. Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с элементами акробатики (16+4 ч) <i>Строевые упражнения</i> Строевая стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на поднятые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом – марш!» (освоение начала движений с левой ноги), «Класс – стой!» Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами и без предметов, в том числе для развития силовых способностей, гибкости, быстроты одиночных движений, координационных способностей и ловкости, общей, силовой и статической выносливости. Комплекс ритмической гимнастики	Знать название основных гимнастических снарядов. Соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику ОРУ и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений
	<i>Акробатика</i> Группировка. Перекаты вперед, назад из седа в группировке, из упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, лежа на животе, из упора стоя на коленях, из упора сидя на пятках согнувшись.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах

	<p>Перекаты прогнувшись лежа на животе. Перекаты согнувшись вперед, назад из седа.</p> <p>Комбинации из освоенных упражнений</p>	<p>и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>
	<p><i>Прикладные упражнения</i></p> <p>Разновидности ходьбы: ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба обычным, приставным и дробным шагом с хлопками, речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением темпа, ходьба на носках.</p> <p>Упражнения в лазание: по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, по-пластунски на боку.</p> <p>Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, вторая согнута вперед, в сторону, назад (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке. Перешагивание через мячи.</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед и в сторону. Прыжки в длину с места, в глубину с высоты до 30 см с приземлением в «доскок» (фиксированное приземление). Прыжки через длинную скакалку</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности и осваивать ее.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять и характеризовать допущенные ошибки при их выполнении. Описывать и осваивать технику приземления как универсального навыка для упражнений с фазой полета</p>
	<p><i>Танцевальные упражнения:</i> шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа с правой и левой ноги, правым и левым боком.</p> <p><i>Хореографические упражнения</i></p> <p>Третья и шестая позиции ног, подготовительная позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону из положения стоя лицом к опоре, ноги в третьей позиции</p> <p><i>Эстафеты. Подвижные игры</i></p>	<p>Описывать технику танцевальных и хореографических упражнений и осваивать ее для воспитания школы движений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по сохранению правильной осанки в процессе выполнения движений руками и ногами. Проявлять качества силы, координации и статической выносливости при выполнении хореографических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки</p>

		по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений различной интенсивности
3.2.2	<p>Лёгкая атлетика (12 ч) <i>Ходьба и бег:</i> сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.</p> <p>Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты.</p> <p>Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>
3.2.3	<p>Кроссовая подготовка (8 ч) Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
3.2.4	<p>Подвижные и спортивные игры (14+2 ч) На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>

	<p>На материале л/а: игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале кроссовой подготовки: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>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</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>
II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)		
1	<p><i>Подвижные игры с элементами спорта (23 ч)</i> На основе: баскетбола; мини-футбола; волейбола; настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР (по выбору учителя)</p>	<p>Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.</p> <p>Активно участвовать в играх.</p> <p>Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.</p> <p>Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.</p> <p>Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять</p>
2	<p><i>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч)</i></p>	<p>Осваивать программу соревновательных мероприятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях.</p> <p>Знать правила соревнований, права и обязанности участников.</p> <p>Понимать основы судейства.</p> <p>Быть активным членом команды.</p> <p>Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата</p>

2 класс		
I часть		
1. Знания о физической культуре (3 ч)		
1.1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице (в разную погоду)
1.2	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества	Пересказывать тексты по истории физической культуры
1.3	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физической подготовки
2. Способы двигательной деятельности (3 ч)		
2.1	Самостоятельные занятия (1 ч) Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их. Выполнять упражнения силового и растягивающего характера. Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и проводить их
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч) Правильная осанка, ее значение и показатели	Понимать и пересказывать значение правильной осанки. Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
2.3	Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)	Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Знать и соблюдать правила игры
3. Физическое совершенствование (62 ч)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и	Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их.

	коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Проявлять волевые усилия при выполнении силовых и растягивающих упражнений. Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	<p>Гимнастика с элементами акробатики (16+4 ч)</p> <p>Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Передвижения по кругу.</p> <p>Акробатика Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Комбинации из освоенных элементов</p>	<p>Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага – разомкнись!» и др.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении</p>
	<p>Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, ходьба узким, широким, высоким скрестным (правой, левой) шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Упражнения в лазании: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату в смешанном висянии (в три и два приема); переползание: на четвереньках, по-пластунски, на боку</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее. Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений</p>

<p>Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба обычным и приставным шагом лицом вперед и боком по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом переступанием на скамейке и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами и без предметов, в том числе для развития силовых способностей, гибкости, быстроты одиночных движений, координационных способностей и ловкости, общей, силовой и статической выносливости. Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс степ-аэробики.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры</p> <p>Висы: смешанные висы и комбинации из них. Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической стенке. Простые висы (вис, вис на согнутых руках, вис согнув ноги вперед, вис углом) и комбинации из них.</p> <p>Прыжки</p> <p>Прыжки с поворотом на 90°, прыжки в сочетании с ходьбой, высоко-далекие прыжки. Прыжки в глубину с высоты до 40 см с приземлением в «доскок» (фиксированное приземление). Прыжки через короткую скакалку на месте.</p> <p>Танцевальные упражнения</p> <p>Танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой и прыжками. Комбинации из выученных танцевальных шагов.</p> <p>Хореографические упражнения</p> <p>Первая и вторая позиции ног, вторая позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону и вперед из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Полуприседание из второй позиции стоя лицом к опоре</p>	<p>Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, точности, терпения, настойчивости и стремлений к победе при выполнении ОРУ, игр и эстафет, направленных на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений и осваивать ее. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику приземления как универсального навыка для упражнений с фазой полета.</p> <p>Описывать технику танцевальных и хореографических упражнений и осваивать ее для воспитания школы движений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по сохранению правильной осанки в процессе выполнения движений руками и ногами. Проявлять качества силы, координации и статической выносливости при выполнении хореографических упражнений</p>
--	--

3.2.2	<p>Лёгкая атлетика (14+2) ч</p> <p>Ходьба и бег. Разновидности ходьбы: ходьба по разметкам; ходьба с преодолением препятствий; бег с ускорением (30 м, 60 м); челночный бег 3x5, 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед–вверх, снизу вперед–вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений и метаний. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>
3.2.3	<p>Кроссовая подготовка (8ч)</p> <p>Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км.</p> <p>Преодоление естественных препятствий</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

3.2.4	<p>Плавание (при наличии условий) Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия на воде. Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции</p>
3.2.5	<p>Подвижные и спортивные игры (14+2 ч) На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале л/а: игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале кроссовой подготовки: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: <i>футбол</i> – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; <i>баскетбол</i> – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол</i> – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>

II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)		
1	Подвижные игры с элементами спорта (24 ч): на основе баскетбола, мини-футбола, волейбола, настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР; по выбору учителя	Понимать и пересказывать правила изучаемых игр. Активно участвовать в играх. Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий. Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий. Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять
2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч)	Осваивать программу соревновательных мероприятий. Участвовать в соревнованиях. Знать правила проведения соревнований, права и обязанности участников. Понимать основы судейства. Быть активным членом команды. Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата
3 класс		
I часть		
1. Знания о физической культуре (3 ч)		
1.1	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.2	История развития физической культуры и первых соревнований	Пересказывать тексты по истории физической культуры
1.3	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Характеризовать показатели физической подготовки

2. Способы двигательной деятельности (3 ч)		
2.1	Самостоятельные занятия (1 ч) Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их. Выполнять упражнения силового и растягивающего характера. Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и проводить их
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч) Правильная осанка, ее значение и показатели	Понимать и пересказывать значение правильной осанки. Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
2.3	Самостоятельные игры и развлечения (1ч)	Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Знать и соблюдать правила игры
3. Физическое совершенствование (62 ч)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их. Проявлять волевые усилия при выполнении силовых и растягивающих упражнений. Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с элементами акробатики (16+4 ч) Строевые упражнения Поворот кругом на месте. Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый–второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Повороты направо и налево в движении.	Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага – разомкнись!» и др.

<p>Акробатика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Разновидности кувырка вперед (кувырок в сед ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, в стороны). 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов, в том числе в сочетании с ходьбой, танцевальными шагами и прыжками.</p> <p>Прикладные упражнения Разновидности ходьбы: ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Ходьба перекатом с пятки на носок, выпадами, в полуприседе.</p> <p>Упражнения в лазании: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с поочередными перехватами рук.</p> <p>Лазание по канату в смешанном висе. Перелезание через бревно, коня.</p> <p>Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, по-пластунски, на боку и на животе.</p> <p>Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м); повороты на носках; в полуприседе, в приседе; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в упор сидя.</p> <p>ОРУ ОРУ с предметами и без предметов, в том числе для развития силовых способностей, гибкости, быстроты одиночных движений, координационных способностей и ловкости, общей, силовой и статической выносливости.</p> <p>Комплексы ритмической гимнастики. Комплекс степ-аэробики.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений разной интенсивности.</p> <p>Проявлять силу, координацию, ловкость, быстроту, настойчивость и стремление к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений в висах и осваивать ее. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>
--	---

	<p>Висы Смешанные и простые висы (вис стоя, вис стоя согнувшись, вис сидя, вис лежа, вис лежа ноги сзади, вис стоя сзади согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис присев, вис углом, вис согнув ноги, вис на согнутых руках). Подтягивания в висячем положении и в висячем, отжимания в упоре стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висячем, в висячем спиной к стенке; удержание согнутых ног и разгибание их вперед в висе углом и медленное опускание в висе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.</p> <p>Прыжки: прыжки с ноги на ногу, через короткую скакалку с продвижением вперед, прыжки в глубину с высоты до 50 см с приземлением в «доскок». Вскок в упор стоя на коленях, соскок согнув ноги и ноги врозь со взмахом рук.</p> <p>Танцевальные упражнения Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг.</p> <p>Хореографические упражнения. Четвертая позиция ног, третья позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону, вперед назад из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Махи в сторону и назад из положения стоя лицом к опоре на одной, вторая в сторону на носок, назад на носок. Полуприседание из первой и третьей позиции стоя лицом и боком к опоре</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений и осваивать ее. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать и осваивать технику приземления как универсального навыка для упражнений с фазой полета.</p> <p>Описывать технику танцевальных и хореографических упражнений и осваивать ее для воспитания школы движений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по сохранению правильной осанки в процессе выполнения движений руками и ногами. Проявлять качества силы, координации и статической выносливости при выполнении хореографических упражнений</p>
3.2.2	<p>Лёгкая атлетика (14+2) ч Ходьба и бег: бег 60 м, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин; бег в коридорчике 30–40 см из различных</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p>

	<p>и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м.)</p> <p>Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; много-разовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед–вверх; снизу вперед–вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>
3.2.3	<p>Кроссовая подготовка (8 ч)</p> <p>Попеременный бег.</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

<p>3.2.4</p>	<p>Плавание (при наличии условий) Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия на воде. Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции</p>
<p>3.2.5</p>	<p>Подвижные и спортивные игры (14+2 ч) На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале л/а: игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале кроссовой подготовки: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: <i>футбол</i> – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; <i>баскетбол</i> – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол</i> – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>

II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)		
1	Подвижные игры с элементами спорта (24 ч): на основе баскетбола, мини-футбола, волейбола, настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР (по выбору учителя)	<p>Понимать и пересказывать правила изучаемых игр.</p> <p>Активно участвовать в играх.</p> <p>Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий.</p> <p>Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий.</p> <p>Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять</p>
2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч)	<p>Осваивать программу соревновательных мероприятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях.</p> <p>Знать правила соревнований, права и обязанности участников.</p> <p>Понимать основы судейства.</p> <p>Быть активным членом команды.</p> <p>Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата</p>
4 класс		
I часть		
1. Знания о физической культуре (3 ч)		
1.1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры.</p> <p>Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице (в разную погоду)</p>
1.2	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества	Пересказывать тексты по истории физической культуры
1.3	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки</p>

2. Способы двигательной деятельности (3 ч)		
2.1	Самостоятельные занятия (1 ч) Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и выполнять их. Выполнять упражнения силового и растягивающего характера. Знать оздоровительные мероприятия в режиме дня и их проводить
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч) Правильная осанка, ее значение и показатели	Понимать и пересказывать значение правильной осанки. Знать показатели правильной осанки и уметь их определять. Составлять сравнительную таблицу с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
2.3	Самостоятельные игры и развлечения (1ч)	Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Знать и соблюдать правила игры
3. Физическое совершенствование (62 ч)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч) Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Понимать и пересказывать технику упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их. Проявлять волевые усилия при выполнении силовых и растягивающих упражнений. Контролировать мышцы тела, участвующие в выполнении формирующих и развивающих упражнений, вносить соответствующие коррективы в свою деятельность
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1	Гимнастика с элементами акробатики (16+4 ч) Акробатика. Кувырок назад. Кувырок вперед и его разновидности. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Кувырок назад в упор стоя на одном колене, вторая назад. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.	Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении.

<p>Строевые упражнения Команда «Вольно!», «По порядку – рассчитайсь!». Рапорт учителю. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении.</p> <p>Прикладные упражнения <i>Разновидности ходьбы:</i> ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. <i>Упражнения в лазании:</i> лазание по канату в смешанном висяе, перелезание через препятствия. <i>Переползание:</i> на четвереньках, на полчетвереньках, по-пластунски, на боку и животе. <i>Упражнения в равновесии:</i> равновесия на правой (левой) – «ласточка». <i>Ходьба по бревну:</i> большими шагами и выпадами; на носках; опускание в упор стоя на одном колене (правом, левом), в полушпагате с последующим вставанием в стойку на одной или двух ногах.</p> <p>Общеразвивающие упражнения ОРУ с предметами и без предметов, в том числе для развития силовых способностей, гибкости, быстроты одиночных движений, координационных способностей и ловкости, общей, силовой и статической выносливости. Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс степ-аэробики.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры Висы: вис завесом; вис на согнутых ногах. Переход из висяе завесом на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев) в вис на согнутых ногах и упираясь на руки переход в упор присев. Подтягивание в висяе, поднимание ног в висяе. Комбинации из смешанных висов на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев), гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага – разомкнись!» и др. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее. Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений разной интенсивности.</p> <p>Описывать технику ОРУ, осваивать ее. Проявлять качества точности, настойчивости, ответственности при выполнении ОРУ, направленных на развитие силы, гибкости, координационных способностей, специфических видов выносливости. Проявлять качества силы, координации, ловкости, быстроты, настойчивости и стремления к победе при выполнении игр и эстафет. Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>
---	---

	<p>Прыжки: опорные прыжки через козла, коня (высота 1 м), вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук; вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок выпрямившись; вскок в упор присев, соскок выпрямившись.</p> <p>Танцевальные упражнения: Танцевальные композиции из сочетания шагов галопа и польки, подскоков и прыжков в парах; элементы народных танцев («ковырялочка»), молдавский шаг (два подскока и четыре беговых шага с захлестыванием голени назад), украинский шаг «бегунец»).</p> <p>Хореографические упражнения: пятая позиция ног, первая позиция рук. Комплекс упражнений стоя боком к опоре из третьей позиции – полуприседания, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад; невысокие махи вперед, назад, в сторону. Прыжки в третьей позиции со сменной положения ног и незначительной задержкой в полуприседе, колени в стороны, после приземления</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений и осваивать ее. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Описывать и осваивать технику приземления как универсального навыка для упражнений с фазой полета.</p> <p>Описывать технику танцевальных и хореографических упражнений и осваивать ее для воспитания школы движений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по сохранению правильной осанки в процессе выполнения движений руками и ногами. Проявлять качества силы, координации и статической выносливости при выполнении хореографических упражнений</p>
3.2.2	<p>Лёгкая атлетика (14+2 ч)</p> <p>Ходьба и бег: равномерный, медленный до 6–8 мин; бег на 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м; с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20м); бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Соревнования (до 60 м)</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>

	<p>Прыжки: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание); многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др.</p> <p>Метание: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед–вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>
<p>3.2.3</p>	<p>Кроссовая подготовка (8 ч) Кросс по слабопересеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

3.2.4	<p>Плавание (при наличии условий) Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Игры и развлечения на воде</p>	<p>Соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия на воде. Осваивать плавание кролем на груди, кроль на спине или брасс. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции</p>
3.2.5	<p>Подвижные и спортивные игры (14+2ч) На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале л/а: игровые задания с прыжками, бегом, метаниями и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале кроссовой подготовки: эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: <i>футбол</i> – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; <i>баскетбол</i> – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол</i> – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>

II часть (для школ с тремя уроками физической культуры в неделю)		
1	Подвижные игры с элементами спорта (24 ч): на основе баскетбола, мини-футбола, волейбола, настольного тенниса; подвижные игры и национальные виды спорта народов ПМР (по выбору учителя)	Понимать и пересказывать правила изучаемых игр. Активно участвовать в играх. Конструктивно взаимодействовать в процессе выполнения игровых заданий. Оказывать помощь товарищам в овладении игровыми действиями и в выполнении игровых заданий. Понимать и пересказывать технику изучаемых игровых действий и технически правильно их выполнять
2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч)	Осваивать программу соревновательных мероприятий. Участвовать в соревнованиях. Знать правила соревнований, права и обязанности участников. Понимать основы судейства. Быть активным членом команды. Прикладывать все усилия для достижения командой максимального результата

**Базовый перечень
учебного спортивного оборудования и методического
обеспечения образовательного процесса
по физической культуре**

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во	Примечание
Учебные знания по физической культуре		<i>Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям</i>	1	
		<i>Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений</i>	1	
		Раздаточный материал (дидактические карточки)	25	
		Видеотека	1	
		Музыкальный центр	1	
		Учебники по физической культуре	25	

Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Гимнастика с основами акробатики	Бревно напольное (3 м)	4	
		Канат для лазания (5 м)	4	
		Подвесной снаряд для канатов	4	
		Козел гимнастический	2	
		Мат поролоновый (2x1x0,1)	10	
		Мат гимнастический	10	
		Перекладина пристеночная	3	
		Стенка гимнастическая	10	
		Палка гимнастическая	25	
		Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)	4	
		Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)	6	
		Скакалка детская	25	
		Мяч для художественной гимнастики	25	
		Мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку	25	
		Магнитофон	1	
		Акробатическая дорожка	1	
		Коврики гимнастические	25	
		Степ-платформы	25	
	Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	2	
		Стойка для прыжков в высоту	4	
		Секундомер	1	
		Номера нагрудные	25	
		Флажки разметочные	50	
		Мячи для тенниса (для метания)	25	
		Финишная лента	2	
		Аптечка	1	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Стартовый пистолет	1	
		Свисток судейский	1	
		Обруч пластиковый детский	25	
		Жилетки игровые с номерами	25	
		Кегли	10	
		Скакалка удлиненная	4	
		Контейнер передвижной для игрового инвентаря	2	
		Табло перекидное	1	
Волейбольная стойка универсальная	2			

		Сетка для переноса и хранения мячей	4	
		Сетка волейбольная	1	
		Щит баскетбольный игровой	2	
		Щит баскетбольный тренировочный	4	
		Ворота для мини-футбола	2	
		Сетка для ворот по мини-футболу	2	
		Флажки разметочные с опорой	6	
		Мячи футбольные	13	
		Мячи волейбольные	25	
		Мячи баскетбольные	25	
		Ферма настенная баскетбольная	2	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Зоны рекреации в здании школы	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	2	
		Скамейка гимнастическая полу-мягкая	4	
		Скакалки детские	4	
		Гимнастические коврики	25	
		Мат гимнастический	10	
		Мат поролоновый (2 x 1 x 0,1)	12	
		Шкаф–стеллаж для хранения игрового инвентаря	1	
		Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина, брусья, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	4	
		Мягкие малые мячи	25	
		Кольцеброс	4	
Дополнительное образование	Кружки по физической культуре и спорту	Стол для игры в настольный теннис	4	
		Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	25	
	Занятия с учащимися специальных медицинских групп	Коврики массажные	15	
		Станок хореографический	2	
		Коврики гимнастические	15	
		Палка гимнастическая	15	
		Бревно гимнастическое напольное	2	

Методиче- ский кабинет	Инвен- тарь и обору- дование для медико- педагоги- ческого контроля	Компьютер	1	
		Компьютерные программы по индивидуальному наблюдению за физическим развитием и подготовленностью учащихся	1 комплект	
		Ростомер	1	
		Весы медицинские	1	
		Динамометр становой	1	
		Измеритель артериального давления	1	
		Вентилометр для определения ЖЕЛ	6	
		Динамометр ручной	6	
		Пульсометр	6	
		Аптечка	1	
	Методи- ческое объеди- нение	<i>Журнал «Физическая культура в школе»</i>	1 компл. годовой подписки	
		Видеодвойка	1	

Примерное поурочное планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	К-во час.	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							план	факт
1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	1	Вводный урок	Фронтальная и индивидуальная работа		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий		
2	Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег</i> : сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний		

6	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
7	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
8	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	

9	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из разных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
10	<p>Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений	
11	<p>Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: метание малого мяча на дальность	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений	
12	<p>Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой	

13	Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: подтягивание	Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		
14	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1						
15	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-минутный бег	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр		
16	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа				

17	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
18	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
19	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества. Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	Вводный урок. Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	

20	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): ба-скетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
21	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): ба-скетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
22	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): ба-скетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их	

23	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
24	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Обучение	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
25	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	

26	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
26	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их	
28	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	

29	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча, подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
30	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
31	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их	

32	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
33	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Гимнастика с элементами акробатики	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)	
34	Гимнастика с элементами акробатики Группировка. Перекаты вперед, назад из седа в группировке из упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, лежа на животе, из упора стоя на коленях, из упора сидя на пятках согнувшись. Перекаты прогнувшись лежа на животе. Перекаты согнувшись вперед, назад из седа. Комбинации из освоенных упражнений	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать назначение утренней гимнастики. Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	

35	<p>Гимнастика с элементами акробатики. <i>Акробатика.</i></p> <p>Группировка. Перекаты вперед, назад из седа в группировке, упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, лежа на животе, из упора стоя на коленях, из упора сидя на пятках согнувшись. Перекаты прогнувшись лежа на животе. Перекаты согнувшись вперед, назад из седа. Комбинации из освоенных упражнений</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Знать название основных гимнастических снарядов. Соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности	
36	<p>Гимнастика с элементами акробатики. <i>Акробатика.</i></p> <p>Группировка. Перекаты вперед, назад из седа в группировке из упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, лежа на животе, из упора стоя на коленях, из упора сидя на пятках согнувшись. Перекаты прогнувшись лежа на животе. Перекаты согнувшись вперед, назад из седа. Комбинации из освоенных упражнений</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	

37	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Группировка. Перекаты вперед, назад из седа в группировке, из упора присев. Перекаты в сторону из положения лежа на спине, лежа на животе, из упора стоя на коленях, из упора сидя на пятках согнувшись. Перекаты прогнувшись лежа на животе. Перекаты согнувшись вперед, назад из седа. Комбинации из освоенных упражнений</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций		
38	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Строевая стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на поднятые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Равнясь!», «Смирно!», «Шагом – марш!» (освоение начала движений с левой ноги), «Класс – стой!»</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений		

39	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Строевая стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на поднятые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом – марш!» (освоение начала движений с левой ноги), «Класс – стой!»</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	
40	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы: ходьба с остановками; ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба обычным, приставным и дробным шагом с хлопками, решативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением темпа, ходьба на носках.</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	

41	<p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед и в сторону. Прыжки в длину с места, в глубину с высоты до 30 см с приземлением в «доскок» (фиксированное приземление). Прыжки через длинную скакалку</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения.</p> <p>Разновидности ходьбы: ходьба с остановками, ритмическая ходьба с подсчетом учителя, с коллективным подсчетом; ходьба обычным, приставным и дробным шагом с хлопками, речитативом, с пением; ходьба с замедлением и ускорением темпа, ходьба на носках.</p> <p>Прыжки: на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед и в сторону. Прыжки в длину с места, в глубину с высоты до 30 см с приземлением в «доскок» (фиксированное приземление). Прыжки через длинную скакалку</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности и осваивать ее		
----	---	---	--------------------------	-----------------------	--	--	--	--

42	<p>Гимнастика с элементами акробатики. <i>Упражнения в лазанье:</i> по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, попластунски на боку</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
43	<p>Гимнастика с элементами акробатики. <i>Упражнения в лазанье:</i> по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, попластунски на боку</p>	1	Закрепление. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности	
44	<p>Гимнастика с элементами акробатики. <i>Упражнения в лазанье:</i> по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастического коня; переползание: на четвереньках, на получетвереньках, попластунски на боку</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности	

45	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, вторая согнута вперед, в сторону, назад (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке. Перешагивание через мячи</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	
46	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, вторая согнута вперед, в сторону, назад (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке и по ее рейке. Перешагивание через мячи</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	
47	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, вторая согнута вперед, в сторону, назад (на полу и гимнастической скамейке).</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	

50	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа с правой и левой ноги, правым и левым боком. Хореографические упражнения: третья и шестая позиции ног, подготовительная позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону из положения стоя лицом к опоре, ноги в третьей позиции</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	
51	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа с правой и левой ноги, правым и левым боком. Хореографические упражнения. Третья и шестая позиции ног, подготовительная позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону из положения стоя лицом к опоре, ноги в третьей позиции</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	

52	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставные шаги; шаг галопа с правой и левой ноги, правым и левым боком. Хореографические упражнения. Третья и шестая позиции ног, подготовительная позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону из положения стоя лицом к опоре, ноги в третьей позиции</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений		
53	<p>Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений		
54	<p>Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений		

55	Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабopересеченной местности до 1 км	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой	
56	Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой. Кросс по слабopересеченной местности до 1 км	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: челночный бег (4x9 м)	Объяснять технику выполнения бега по слабopересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
57	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры	1	Обучение	Индивидуальная работа		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	

58	<p>Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: бег 30 м	Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний	
59	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прыжки:</i> прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метаний. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами	
60	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прыжки:</i> прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты</p>	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: наклон вперед	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами	

61	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из различных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
62	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из различных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: метание малого мяча на дальность	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
63	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров; метание набивного мяча из различных положений; метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: подтягивание	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	

64	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Пересказывать и понимать правила подвижных игр. Соблюдать правил в игре. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	
65	Основные показатели физического развития человека и их измерение	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: 6-минутный бег	Знать основные показатели физического развития человека и как их можно измерить. Измерять показатели физического развития	
66	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Пересказывать и понимать правила подвижных игр. Соблюдать правил в игре. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	
	Итого	66					

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	К-во час.	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							план	факт
1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря	1	Вводный урок	Фронтальная и индивидуальная работа		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Знать, понимать и передавать правила поведения на уроке физической культуры. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице, в разную погоду		
2	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Челночный 3х5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами		

3	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
4	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м). Челночный 3x5, 3x10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты.</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
5	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высотой до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контрольный бег (4x9 м)	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

	<p>подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Стартовый контроль: бег 30 м	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
6	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Стартовый контроль: бег 30 м	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
7	<p>Лёгкая атлетика Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высоты до 40 см;</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых,	

	<p>в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>				<p>прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	
8	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.; на дальность от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед–вверх, снизу вперед–вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты</p>	1	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Стартовый контроль: метание малога мяча на дальность</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

9	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед–вверх, снизу вперед–вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	
10	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м.; на дальность отскока от пола и от стены.</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: подтягивание	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед—вверх, снизу вперед—вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафеты								
11	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой		
12	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой		

13	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
14	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-минутный бег	Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
15	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
16	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	

17	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			
18	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабосеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр
19	Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Пересказывать тексты по истории физической культуры Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

20	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

22	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	1	<p>Контроль знаний и умений</p>	<p>Фронтальная и индивидуальная работа</p>				
23	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	<p>Обучение. Комбинированный</p>	<p>Фронтальная и индивидуальная работа</p>				<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

24	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
25	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

26	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		
27	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		

28	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
29	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		

30	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>		
31	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p>		

32	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двитательных задач	
33	Гимнастика с элементами акробатики. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физической подготовки	
34	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаг вперед в упор	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Пересказывать и соблюдать правила проведения в гимнастическом зале и технику безопасности	

35	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>	
36	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении</p>	
37	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две шеренги и обратно. Передвижение в колонне по одному по указанному ориентирам. Передвижения по кругу</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – строем», «На два (четыре) шага разомкнитесь!» и др.</p>	

38	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две шеренги и обратно. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Передвижения по кругу</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага разомкнитесь!» и др.</p>	
39	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: бы, ходьба узким, широким, высоким скрестным (правой, левой) шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Прыжки: прыжки с поворотом на 90°, прыжки в сочетании с ходьбой, высоко-далекие прыжки; прыжки в глубину с высоты до 40 см с приземлением в «доскоку» (фиксированное приземление); прыжки через короткую скакалку на месте</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее</p>	

40	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы, ходьба узким, широким, высоким скрестным (правой, левой) шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Прыжки. Прыжки с поворотом на 90°, прыжки в сочетании с ходьбой, высоко–далекие прыжки. Прыжки в глубину с высоты до 40 см с приземлением в «доскок» (фиксированное приземление). Прыжки через короткую скакалку на месте</p>	1	Комбинированный контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее		
41	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять качества силы и координации при их выполнении		

	<p>и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату в смешанном висе (в три и два приема); переползание: на четвереньках, попластунски, на боку</p>	I	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прикладных упражнений	
44	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату в смешанном висе (в три и два приема); переползание: на четвереньках, попластунски, на боку</p>						

45	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба обычным и приставным шагом лицом вперед и боком по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом переступанием на скамейке и на рейке гимнастической скамейки</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	
46	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба обычным и приставным шагом лицом вперед и боком по рейке гимнастической скамейки и по</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	

	бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом переступанием на скамейке и на рейке гимнастической скамейки								
47	Гимнастика с элементами акробатики. <i>Упражнения в равновесии:</i> стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба обычным и приставным шагом лицом вперед и боком по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом переступанием на скамейке и на рейке гимнастической скамейки	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств		
48	Гимнастика с элементами акробатики. <i>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении.</i> ОРУ с предметами и без предметов, в том числе для развития силовых	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств		

50	и прямых ног в висящей гимнастической стенке. Простые висы (вис, вис на согнутых руках, вис согнув ноги вперед, вис углом) и комбинации из них	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет	
51	Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой и прыжками. Комбинации из выученных танцевальных шагов. Хореографические упражнения. Первая и вторая позиции ног, вторая позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону и вперед из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Полуприседание из второй позиции стоя лицом к опоре						Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	

52	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой и прыжками. Комбинации из выученных танцевальных шагов. Хореографические упражнения. Первая и вторая позиции ног, вторая позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону и вперед из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Полуприседание из второй позиции стоя лицом к опоре</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
53	<p>Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабopересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой	

54	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой	
55	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Обучение. Комбинированный	Индивидуальная работа	Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
56	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту. Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км. Преодоление естественных препятствий	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: челночный бег (4x9 м) Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	

57	<p>Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> разновидности ходьбы; ходьба по разметкам; ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м); челночный 3х5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты</p>	1	Обучение. Комбинированный	Индивидуальная работа		<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метаний. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
58	<p>Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> разновидности ходьбы; ходьба по разметкам; ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м); челночный 3х5, 3х10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: бег 30 м	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
59	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прыжки:</i> с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высотой до 40 см; в высоту с места и с небольшого</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p>	

	разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты					Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
60	Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см; с высоты до 40 см; в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры. Эстафеты	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: наклон вперед	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
61	Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние;	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.	

62	<p>в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед– вверх, снизу вперед–вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафеты</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	<p>Итоговый контроль: метание мяча на дальность</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>					
----	--	---	-----------------	-----------------------	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--

63	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед–вверх, снизу вперед–вверх, на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: подтягивание	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний		
64	<p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа				
65	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: 6-минутный бег	Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их		

66	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
68	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	К-во час.	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							план	факт
1	Названия и правила проведения игр, инвентарь, оборудование; организация, правила поведения и безопасности Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня	1	Вводный урок. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека		
2	Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин;	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний		

	<p>бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20м); бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м)</p>				<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
3	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости,</p>	1	Индивидуальная работа		<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	

	<p>с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20м); бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м)</p>					
4	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с заступанием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах;</p>	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения метаний, беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	

<p>6</p> <p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многогрозные (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера</p>	<p>1</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Индивидуальная работа</p>	<p>Стартовый контроль: бег 30 м</p> <p>Осваивать универсальные умения по личину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	
<p>7</p> <p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета;</p>	<p>1</p> <p>Комбинированный Контроль знаний и умений</p>	<p>Индивидуальная работа</p>	<p>Осваивать универсальные умения по личину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

8	<p>многоразовые (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	<p>Стартовый контроль: прыжок в длину с места</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>		
---	---	---	----------	-----------------------	--	---	--	--

9	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальности и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4–5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед–вверх; снизу вперед–вверх на дальность и заданное расстояние</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>		
10	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальности и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Стартовый контроль: наклон вперед</p> <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>		

	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед—вверх; снизу вперед—вверх на дальность и заданное расстояние					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
11	Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с больших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой	
12	Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с больших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее	

					Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		
13	Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: подтягивание	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
14	Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений	

					Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		
15	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-минутный бег	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
16	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности. Упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	

17	Самостоятельные на- блюдения за физическим развитием. Подвижные и спортивные игры	1	Комби- нирован- ный	Фронтальная и индиви- дуальная работа			
18	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопере- сеченной местности, упражнения на выносли- вость и координацию	1	Комби- нирован- ный	Фронтальная и индиви- дуальная работа			Осваивать универ- сальные умения в самостоятельной ор- ганизации и проведе- нии подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр
19	Подвижные и спортив- ные игры (на материа- ле спортивных игр): футбол – удар по непод- вижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвиж- ные игры на материале футбола	1	Обуче- ние. Комби- нирован- ный	Фронтальная и индиви- дуальная работа			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисципли- ну и правила техники безопасности во вре- мя подвижных игр. Описывать разучивае- мые технические дей- ствия из спортивных игр и осваивать их
20	Подвижные и спортив- ные игры (на материа- ле спортивных игр): футбол – удар по непод- вижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча, подвиж- ные игры на материале футбола	1	Комби- нирован- ный	Фронтальная и индиви- дуальная работа			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисципли- ну и правила техники безопасности во вре- мя подвижных игр. Описывать разучивае- мые технические дей- ствия из спортивных игр и осваивать их

21	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	
22	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	

23	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
24	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	

25	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
26	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	

26	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): бадминтон – специальные передвижения без мяча; лодка и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
28	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
29	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча, приём	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	

	и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола						Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
30	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
31	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
32	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча;	1	Кон роль знаний и умений	Индивидуальная работа			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	

33	<p>приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Разновидности кувырка вперед (кувырок в сед ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, в стороны). 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов, в том числе в сочетании с ходьбой, танцевальными шагами и прыжками</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности.</p> <p>Описывать технику упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять качества силы, координации и выносливости при их выполнении</p>		
----	---	---	----------	-------------------------------------	---	--	--

34	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Разновидности кувырка вперед (кувырок в сед ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, в стороны). 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов, в том числе в сочетании с ходьбой, танцевальными шагами и прыжками</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Пересказывать и соблюдать правила проведения в гимнастическом зале и технику безопасности. Описывать технику изучаемых акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять силу, координацию и выносливость при их выполнении
35	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Пересказывать и соблюдать правила проведения в гимнастическом зале и технику безопасности. Описывать технику изучаемых

<p>Разновидности кувырка вперед (кувырок в сед ноги врозь, ноги вместе, руки вверх, в стороны). 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов, в том числе в сочетании с ходьбой, танцевальными шагами и прыжками</p>				<p>акробатических упражнений и комбинаций и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций и проявлять силу, координацию и выносливость при их выполнении</p>	
<p>36 Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: поворот кругом на месте. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый–второй – рассчитайсь!». Построение в две шеренги, построение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Повороты направо и налево в движении</p>	<p>1 Обучение</p>	<p>Фронтальная и индивидуальная работа</p>		<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага – разомкнитесь!» и др.</p>	

37	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: поворот кругом на месте. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый–второй – рассчитайсь!». Построение в две шеренги, перенос из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Повороты направо и налево в движении.</p>	1	Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся», «На два (четыре) шага – разомкнитесь!» и др.	
38	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы: ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Ходьба перекагом с пятки на носок, выпадами, в полуприседе</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее	

39	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы: ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением. Ходьба перекатом с пятки на носок, выпадами, в полуприседе</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее	
40	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазаньи: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с поочередными перехватами рук. Лазанье по канату в смежном висе. Перелезание через бревно, коня. Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, по-пластунски, на боку и на животе</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять силу и координацию при их выполнении	

41	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазаньи: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с поочередными перехватами рук. Лазанье по канату в смешанном висе. Перелезание через бревно, коня. Переползание: на четвереньках, на полуплечевых, по-пластунски, на боку и на животе</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять силу и координацию при их выполнении	
42	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м); повороты на носках; в полуприседе, в приседе; упор присев, в упор стоя на колене, в упор сидя</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	

43	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м); повороты на носках; в полуприседе, в приседе; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в упор сидя</p>	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
44	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Висы: смешанные и простые висы (вис стоя, вис стоя согнувшись, вис сидя, вис лежа, вис лежа спиной, вис стоя сзади согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис присев, вис утлом, вис согнув ноги, вис на согнутых руках). Подтягивания в висе лежа и в висе, отжимания в упоре стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе, в висе спиной к стенке; удержание</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	

45	<p>согнутых ног и разгибание их вперед в вис углом и медленное опускание в вис.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>		
----	---	---	-----------------	-------------------------------------	--	--	--

46	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Висы: смешанные и простые висы (вис стоя, вис стоя согнувшись, вис сидя, вис лежа, вис лежа ноги сзади, вис стоя сзади согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис присев, вис углом, вис согнув ноги, вис на согнутых руках). Подтягивания в висе лежа и в висе, отжимания в упоре стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног в висе, в висе спиной к стенке; удержание согнутых ног в вис углом и медленное опускание в вис. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
47	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки: прыжки с ноги на ногу, через короткую скакалку с продвижением вперед,</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по</p>	

	прыжки в глубину с высоты до 50 см с приземлением в «доскок». Вскок в упор стоя на коленях, соскок согнув ноги и ноги врозь со взмахом рук				взаимодействую в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений		
48	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки: прыжки с ноги на ногу, через короткую скакалку с продвижением вперед, прыжки в глубину с высоты до 50 см с приземлением в «доскок». Вскок в упор стоя на коленях, соскок согнув ноги и ноги врозь со взмахом рук	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений		
49	Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки: прыжки с ноги на ногу, через короткую скакалку с продвижением вперед, прыжки в глубину с высоты до 50 см	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при		

51	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг. Хореографические упражнения. Четвертая позиция ног, третья позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону, вперед назад из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Махи в сторону и назад из положения стоя лицом к опоре на одной, вторая в сторону на носок, назад на носок. Полуприседание из первой и третьей позиции стоя лицом и боком к опоре</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
52	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов; русский шаг</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>	

53	<p>Хореографические упражнения. Четвертая позиция ног, третья позиция рук. Выставление ноги на носок в сторону, вперед, назад из положения стоя боком к опоре, ноги в первой и третьей позиции. Махи в сторону и назад из положения стоя лицом к опоре на одной, вторая в сторону на носок, назад на носок. Полуприседание из первой и третьей позиции стоя лицом и боком к опоре</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по	разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений							
----	--	---	---------------------------	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

54	<p>Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	
						<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	

55	<p>Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км</p>	1	Конт- роль знаний и умений	Индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять</p>	
56	<p>Кроссовая подготовка. Попеременный бег. Подъемы и спуски с небольших склонов. Кроссовый бег по мягкому и твердому грунту до 2 км</p>	1	Конт- роль знаний и умений	Индивидуальная работа	<p>Итоговый контроль: челночный бег (4x9 м).</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять</p>	

57	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с задерживанием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах;</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	
						<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	

58	<p>«Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м)</p>				<p>Итоговый контроль: бег 30 м</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>		
	<p>1</p> <p>Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> бег 60 м. бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с задерживанием голени назад; равномерный, медленный бег до 5 мин; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнования (до 60 м)</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Фронтальная и индивидуальная работа</p>	<p>Итоговый контроль: бег 30 м</p>	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>			

59	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоэтажные (до 10 прыжков); тройной (с ноги на ногу) и пятерной с места.</p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	
60	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30–50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоэтажные</p>	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Итоговый контроль: наклон вперед</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

62	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4–5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед–вверх; снизу вперед–вверх на дальность и заданное расстояние</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: малого мяча на дальность	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
63	<p>Лёгкая атлетика. Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: подтягивание	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	

66	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
68	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	К-во час.	Тип урока	Виды учебной деятельности учащихся	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
							план	факт
1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества	1	Вводный. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Знать, понимать и пересказывать правила поведения на уроке физической культуры. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями в залах, на улице (в разную погоду). Пересказывать тексты по истории физической культуры		
2	Лёгкая атлетика. <i>Ходьба и бег:</i> равномерный, медленный до 6–8 мин.; бег 60 м, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений,		

3	<p>вперед, с захлестыванием голени назад; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		метаний. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами	
	<p>Лёгкая атлетика Ходьба и бег: равномерный, медленный до 6-8 мин; бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с</p>					<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метаний. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	

	<p>максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Соревнования (до 60 м)</p>						
4	<p>Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: равномерный, медленный до 6–8 мин; бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад; бег в коридорчике 30–40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, метанию бега, прыжков, метаний различными способами		

5	<p>зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30 м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20 м); Бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: челночный бег (4x9 м)	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний		
---	---	---	---------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--

6	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание); многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Улочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др.</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Стартовый контроль: бег 30 м	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний	
7	<p>Лёгкая атлетика. Прыжки: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых,	

8	<p>прыжков в длину с места в полную силу и впосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание); многоскоки: тройной, пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; «Прыжок за прыжком»; «Прыжки и пятнашки» и др.</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	<p>Стартовый контроль: прыжок в длину с места</p>	<p>Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	<p>прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения во взаимодействии в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>							<p>Лёгкая атлетика. <i>Метание:</i> метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5–6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди,</p>
---	---	---	----------	-----------------------	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---

11	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5–6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед–вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Стартовый контроль:</p> <p>метание мяча на дальность</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения бега по слабопересеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>			
----	--	---	---------------------------	-------------------------------------	--	---	--	--	--

12	Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
13	Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: подтягивание	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	

14	<p>Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км</p>	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа		<p>Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	
						<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	

15	Самостоятельные занятия Режим дня и его планирование. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Стартовый контроль: 6-минутный бег	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
16	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
17	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа			
18	Подвижные игры (на материале кроссовой подготовки): эстафеты с бегом по слабопересеченной местности, упражнения на выносливость и координацию	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	

19	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
20	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	
21	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при	

24	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать технические действия из спортивных игр и осваивать их	
25	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): баскетбол – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать технические действия из спортивных игр и осваивать их	

26	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): бадминтон – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их</p>	
27	<p>Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): бадминтон – специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча в движении; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр и осваивать их</p>	

28	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
29	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
30	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	

31	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
32	Подвижные и спортивные игры (на материале спортивных игр): волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Кувырок вперед и его разновидности. Кувырок назад и перекастом стойка на лопатках. Кувырок назад в упор стоя на одном колене, вторая назад. Мост из положения лежа на спине	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Пересказывать и соблюдать правила поведения в гимнастическом зале и технику безопасности. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций и оценивать ее. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при		

36	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: команды «Вольно!», «По порядку – рассчитайсь!». Рапорт учителю. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся!», «На два (четыре) шага – разомкнись!» и др.	
37	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: команды «Вольно!», «По порядку – рассчитайсь!». Рапорт учителю. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «В колонну по два (в две шеренги) – стройся!», «На два (четыре) шага – разомкнись!» и др.	
38	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы, ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее. Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и проявлять силу и координацию при их выполнении	

39	Гимнастика с элементами акробатики. Прикладные упражнения: ходьба: ходьба узким и широким шагом, в разном темпе, в сочетании с бегом и остановками, с замедлением и ускорением	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, осваивать ее. Выявлять характерные ошибки в технике прикладных упражнений и прояслять силу и координацию при их выполнении	
40	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазаньи: лазанье по канату в смешанном висе, перелезание через препятствия. Переползание: на четвереньках, на полупластунски, на боку и животе	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	
41	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазаньи: Лазанье по канату в смешанном висе, перелезание через препятствия. Переползание: на четвереньках, на полупластунски, на боку и животе	1	Контроль знаний и умений	Индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	

42	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: равновесие на правой (левой) ноге – «ласточка». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; на носках; опускание в упор стоя на одном колене (правом, левом), в полупшагат с последующим вставанием в стойку на одной или двух ногах</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств		
43	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в равновесии: равновесие на правой (левой) ноге – «ласточка». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; на носках; опускание в упор стоя на одном колене (правом, левом), в полупшагат с последующим вставанием в стойку на одной или двух ногах</p>	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять силу, координацию, ловкость, быстроту, настойчивость и стремление к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет. Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее		

44	<p>Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии: равновесие на правой (левой) ноге – «ласточка». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; на носках; опускание в упор стоя на одном колене (правом, левом), в полупшпагат с последующим вставанием в стойку на одной или двух ногах</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять силу, координацию, ловкость, быстроту, настойчивость и стремление к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет. Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее	
45	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Висы: вис завесом; вис на согнутых ногах. Переход из виса завесом на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев) в вис на согнутых ногах и упираясь на руки переход в упор присев. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из смешанных висов на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев), гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Проявлять силу, координацию, ловкость, быстроту, настойчивость и стремление к победе при выполнении ОРУ силовой направленности, игр и эстафет. Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее	

46	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Висы: вис завесом; вис на согнутых ногах. Переход из виса завесом на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев) в вис на согнутых ногах и упираясь на руки переход в упор присев. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из смешанных висов на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев), гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
47	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Висы: вис завесом; вис на согнутых ногах. Переход из виса завесом на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев) в вис на согнутых ногах и упираясь на руки переход в упор присев. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из смешанных висов на низкой перекладине (низкой жерди разновысоких брусьев), гимнастической стенке, бревне, скамейке</p>	1	Комбинированный. Роль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	

48	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки: опорные прыжки через козла, коня (высота 1 м), вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук; вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок выпрямившись; вскок в упор присев, соскок выпрямившись</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
49	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки: опорные прыжки через козла, коня (высота 1 м), вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук; вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок выпрямившись; вскок в упор присев, соскок выпрямившись</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	

50	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: танцевальные композиции из сочетания шагов талона и польки, подскоков и прыжков в парах; элементы народных танцев («ковырялочка», молдавский шаг (два подскока и четыре беговых шага с захлестыванием голени назад), украинский шаг «бегунец»).</p> <p>Хореографические упражнения. Пятая позиция ног, первая позиция рук. Комплекс упражнений: стоя боком к опоре из третьей позиции – полуприседания, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад; невысоких махов вперед, назад, в сторону. Прыжки в третьей позиции со сменной положением ног и незначительной задержкой в полуприседе, колени в стороны, после приземления</p>	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
----	---	---	---------------------------	-------------------------------------	---	--

51	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: танцевальные композиции из сочетания шагов галопа и польки, подскоков и прыжков в парах; элементы народных танцев («ковырялочка», молдавский шаг (два подскока и четыре беговых шага с захлестыванием голени назад), украинский шаг «бегунец»).</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	
<p>Хореографические упражнения. Пятая позиция ног, первая позиция рук. Комплекс упражнений: стоя боком к опоре из третьей позиции – полуприседания, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад; невысоких махов вперед, назад, в сторону. Прыжки в третьей позиции со сменной положением ног и незначительной задержкой в полуприседе, колени в стороны, после приземления</p>						

52	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Танцевальные упражнения: Танцевальные композиции из сочетания шагов галоп и польки, подскоков и прыжков в парах; элементы народных танцев («ковырялочка», молдавский шаг (два подскока и четыре беговых шага с захлестыванием голени назад), украинский шаг «бегунец»).</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Пятая позиция ног, первая позиция рук.</p> <p>Комплекс упражнений: стоя боком к опоре из третьей позиции – полуприседания, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад; невысоких махов вперед, назад, в сторону.</p> <p>Прыжки в третьей позиции со сменной положений ног и незначительной задержкой в полуприседе, колени в стороны, после приземления</p>	1	Комбинированный. Контроль знаний и умений	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений	
----	---	---	---	-------------------------------------	--	---	--

53	Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
54	Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	

55	<p>Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км</p>	1	Комбинированный	Индивидуальная работа		<p>Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	
						<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	

56	Кроссовая подготовка. Кросс по слабopersеченной местности с изменением направления. Кросс до 2,2 км	1	Комбинированный	Индивидуальная работа	Итоговый контроль: челночный бег (4x9 м)	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой. Объяснять технику выполнения бега по слабopersеченной местности и осваивать ее. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	
57	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: равномерный, медленный до 6–8 мин; бег 60 м; бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед,	1	Обучение. Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях.	

58	<p>с захлестыванием голени назад; бег в коридорчике 30–40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20м); бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: бег 30 м	<p>Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений, в метаниях. Осваивать технику бега, прыжков, метаний различными способами</p>	
----	--	---	-----------------	-------------------------------------	--	--	--

59	<p>скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы; бег зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (расстояние 15–30м); «Встречная эстафета» (расстояние 10–20м); бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнования (до 60 м)</p>	1	Обучение	Фронтальная и индивидуальная работа		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.			Осваивать универсальные умения по полному силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега (перешагивание); многоскоки: тройной,
----	---	---	----------	-------------------------------------	--	--	--	--	---

60	<p>пятерной, десятерной (с ноги на ногу); «Удочка с прыжками»; Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки» и др.</p>	1	Закрепление	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Итоговый контроль: наклон вперед</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>			
----	---	---	-------------	-------------------------------------	--	---	--	--	--

61	<p>Лёгкая атлетика. <i>Метание:</i> метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед–вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p>	1	Обучение	Индивидуальная работа		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	
62	<p>Лёгкая атлетика. <i>Метание:</i> метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5–6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед–вверх из</p>	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	<p>Итоговый контроль: метание малога мяча на дальность</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, метаний</p>	

65	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа	Итоговый контроль: 6-минутный бег	Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
66	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	
68	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	1	Комбинированный	Фронтальная и индивидуальная работа		Понимать и пересказывать технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки и для развития основных физических качеств и выполнять их	

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Раздел	Четверть				Всего часов
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
1	Знания о физической культуре	1	1		1	3
2	Способы двигательной деятельности	2			1	3
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			1	2
4	Подвижные и спортивные игры	1	13		2	16
5	Гимнастика с элементами акробатики			20		20
6	Лёгкая атлетика	9			7	16
7	Кроссовая подготовка	4			4	8
8	Всего	18	14	20	16	68

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебной программы по классам	5
Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых)* занятиях в неделю.	8
Содержание учебного предмета и тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	9
Базовый перечень учебного спортивного оборудования и методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре	31
Примерное поурочное планирование	
1 класс	35
2 класс	59
3 класс	90
4 класс	128
Распределение программного материала по четвертям	164

Учебное издание

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1–4 классы
(начальное общее образование)

Составители:

Валентина Владимировна Абрамова
Людмила Викторовна Штибен
Сергей Васильевич Костин

Редактор Е.И. Сорокина
Компьютерная верстка – О.Б. Аксенова

Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Гарнитура «Times».

Усл. печ. л. 9,65. Тираж 93 экз.

ООО «Теслайн». 3300, г. Тирасполь, ул. Манойлова, 57.