

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Лицей № 176»**

ПРИНЯТО  
Решением кафедры  
начального образования  
Протокол от 25.08.2017 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Н.В. Швенцель  
25.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования**

Составители:  
Беккер В.В., учитель физической культуры  
Григорьев В.Н., Учитель физической культуры  
Киридон А.С., учитель физической культуры  
Резинькова С.В., учитель физической культуры

2011, 2014

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета  
«Физическая культура» 1- 4 классы  
МАОУ «Лицей №176»**

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура** » обязательной предметной области «**Физическая культура**» разработана в соответствии с пунктом 19.5 ФГОС НОО, положением о рабочих программах.

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, достижение планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа разработана группой учителей: Григорьев В.Н., Киридон А.С., Резинькова С.В., на уровень начального общего образования (с 1 по 4 класс), обсуждена и принята на заседании кафедры иностранного языка и физической культуры МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа содержит 4 пункта

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

### **1.Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по учебному предмету и с учетом концепции личностно-ориентированной развивающей системы .

При разработке программы был использован учебник **Физическая культура, 1-4 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012**

*Цель учебного предмета физическая культура* - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

*Задачи* предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций,

сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности .

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

### *Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### *Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

*Личностные, метапредметные и предметные результаты  
освоения учебного предмета*

1 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;</li> <li>- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие;</li> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование коммуникативной компетенции.</li> <li>- развитие целеустремленности, инициативности.</li> <li>- толерантное отношение при совместной деятельности;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
Предметные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;</li> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;</li> <li>- способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;</li> <li>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;</li> <li>-объяснять явления и процессы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование умения планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно ставить новые цели и задачи;</li> <li>-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</li> </ul>
Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- контролировать действия партнёра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</li> </ul>

<b>2 класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Личностные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование коммуникативной компетенции.</li> <li>-развитие целеустремленности, инициативности.</li> <li>- толерантное отношение при совместной деятельности.</li> </ul>
Предметные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- проводить со сверстниками подвижные игры;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;</li> <li>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;</li> <li>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;</li> <li>-объяснять явления и процессы</li> <li>- давать определения понятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование умения планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно ставить новые цели и задачи;</li> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</li> </ul>
Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</li> </ul>	

<b>3 класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Личностные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование коммуникативной компетенции;</li> <li>-расширение знаний о физической культуре;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование коммуникативной компетенции.</li> <li>-расширение кругозора.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>	
Предметные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами;</li> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- способность развивать основные физические качества;</li> <li>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек по вопросам развития современных оздоровительных систем и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- делать умозаключения и выводы на основе аргументации.</li> </ul>
Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно ставить новые цели и задачи;</li> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</li> </ul>
Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и</li> </ul>	

	<p>ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- контролировать действия партнёра.</li> </ul>	
--	---	--

<b>4 класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Личностные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативной компетенции;</li> <li>- расширение и систематизация знаний о физической культуре;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</li> <li>- создание основы для формирования интереса к совершенствованию достигнутого уровня физической подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование коммуникативной компетенции.</li> <li>- дальнейшее овладение ценностями физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</li> </ul>
Предметные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>- способность развивать основные физические качества, анализировать эффективность этих занятий.</li> <li>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздоровительных систем и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> </ul>
Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно ставить новые цели и задачи;</li> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности</li> </ul>

	<p>достижения результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<p>конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>
Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- контролировать действия партнёра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</li> </ul>
Проектная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясно излагать свою точку зрения;</li> <li>-отличать факты от суждений, мнений и оценок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности;</li> <li>-использовать догадку.</li> </ul>

### 3.Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Физическая культура. Физические упражнения.

2. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия физической культурой. Режим дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.

3. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Подвижные игры и общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.

#### 4. Тематическое планирование

66 часов в год, 2 раза в неделю.

1-е классы

Раздел	Тема	Виды деятельности	
Знания о физической культуре.	Понятие о физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</li> </ul>
	Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	
	Профилактика травматизма.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
Способы физкультурной деятельности.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня.	Составлять индивидуальный режим дня. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>способность активно включаться в совместные физкультурно-</li> </ul>

	Беговые упражнения.	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	<p>оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Челночный бег	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений;	
	Высокий старт с последующим ускорением.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
Гимнастика с основами	Вводное занятие. Техника	соблюдать правила и	• способность организовывать

акробатики	безопасности.	технику безопасности;	самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения	
	Акробатические упражнения: упоры и седы	Осваивать технику акробатических упражнений	
	Упражнения в группировке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Перекаты; стойка на лопатках	Выполнять стойку на лопатках	
	Кувырки вперёд и назад	Выполнять кувырок вперед и назад	
	Гимнастический мост	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
	Прыжки со скакалкой	Проявлять качества силы, координации и выносливости	
	Передвижение по гимнастической стенке.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
Подвижные игры и общеразвивающие упражнения	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими</li> </ul>
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами	Проявлять быстроту и ловкость во	

	акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость.	время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: метание и броски.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных	

		задач.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: метание и броски.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
Спортивные игры (баскетбол)	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и</li> </ul>
	специальные передвижения без мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	специальные передвижения без мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	специальные передвижения без мяча	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	ведение мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ведение мяча	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	ведение мяча	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	ведение мяча с изменением направления	Осваивать технические действия из спортивных игр.	

	ведение мяча с изменением направления	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	соревновательной деятельности;
	броски мяча в корзину	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	броски мяча в корзину	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	броски мяча в корзину	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	подвижные игры на материале баскетбола	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения.	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и</li> </ul>
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств,	

		соблюдать правила и технику безопасности;	соревновательной деятельности.
	Челночный бег	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений;	
	Высокий старт с последующим ускорением.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Освоить технику метательных упражнений.	
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	освоить технику метательных упражнений;	
	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	

## 2-е классы

68 часов в год, 2 раза в неделю.

Раздел	Тема	Виды деятельности	
Знания о физической культуре.	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Изучить историю возникновения спортивных соревнований. Определить подвижные игры с мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>• Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</li> </ul>
	Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	Выявлять различия в физических упражнениях и движениях человека.	
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Изучить виды упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, равновесия и выносливости. Определить виды закаливания.	
Способы физкультурной деятельности.	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку	Составлять комплекс утренней гимнастики.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>• Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> </ul>
	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	

		Осваивать технику бега различными способами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Высокий старт с последующим ускорением.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
Гимнастика с основами акробатики	Вводное занятие. Техника безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и</li> </ul>
	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения	
	Акробатические упражнения: упоры и седы	Осваивать технику акробатических упражнений	
	упражнения в группировке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	перекаты; стойка на лопатках	Выполнять стойку на лопатках	

	кувырки вперёд и назад	Выполнять кувырок вперед и назад	взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	гимнастический мост	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
	Прыжки со скакалкой	Проявлять качества силы, координации и выносливости	
	Передвижение по гимнастической стенке.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
Подвижные игры и общеразвивающие упражнения	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Тройка», «Бой петухов»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Совушка», «Салки-догонялки»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «У медведя во бору», «Раки»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Горелки», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе	

		учебной и игровой деятельности.
	На материале лёгкой атлетики: метание и броски. «Волк во рву», «Кто быстрее».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. «Не оступись», «Салки на болоте».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. «Точно в мишень», «Третий лишний».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. «Альпинисты».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Пройди бесшумно».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Через холодный ручей».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Быстро по местам»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

	На материале лёгкой атлетики: метание и броски. «Пингвины с мячом»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. «Рыбки»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. «К своим флажкам»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Змейка»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Быстро по местам»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
Спортивные игры (баскетбол)	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>
	специальные передвижения без мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	специальные передвижения без мяча приставными шагами правым и левым боком	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	бег спиной вперед	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	остановка в шаге и прыжком	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ведение мяча	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ведение мяча с изменением направления	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях	

		учебной и игровой деятельности.	
	броски мяча в корзину	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	броски мяча в корзину	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	броски мяча в корзину	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч среднему»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч соседу»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Бросок мяча в колонне».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	

	Высокий старт с последующим ускорением.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Метание мяча на цель. Бег в среднем темпе на 5 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	

### 3-е классы

68 часов в год, 2 раза в неделю.

Раздел	Тема	Виды деятельности	
Знания о физической культуре.	Физическая культура у народов Древней Руси.	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</li> </ul>
	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	Определять роль и значение физических упражнений для трудовой деятельности человека.	
	Закаливание организма (обливание, душ).	Изучить виды и методику закаливания.	
Способы физкультурной деятельности.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Составлять комплекс упражнений для правильной осанки и развития мышц туловища.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
	Измерение длины и массы тела.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к</li> </ul>
	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых	

		упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	<p>окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений. Бег в среднем темпе на 4-5 мин.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в среднем темпе на 4-5 мин.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
Гимнастика с основами акробатики	Вводное занятие. Техника безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>• способность управлять своими</li> </ul>
	Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения	
	Акробатические упражнения: упоры и седы. Лазание по канату.	Осваивать технику акробатических упражнений	
	Упражнения в группировке. Лазание по канату.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Перекаты; стойка на лопатках	Выполнять стойку на лопатках	

	Кувырки вперёд и назад	Выполнять кувырок вперед и назад	эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	Гимнастический мост	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	
	Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок через козла.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
Подвижные игры и общеразвивающие упражнения	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Защита укрепления»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Увертывайся от мяча».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Парашютисты»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Увертывайся от мяча».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	

На материале лёгкой атлетики: метание и броски. «Метатели».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. «Парашютисты»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. «Увертывайся от мяча».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. «Становись — разойдись», «Смена мест».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Ловишка, поймай ленту»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Кто дальше бросит»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Ловишка, поймай ленту»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Догонялки на марше»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
На материале лёгкой атлетики: метание и броски. «Стрелки»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. «Ловишка, поймай ленту»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. «Защита укрепления»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Парашютисты»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Догонялки на марше»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
Спортивные игры (баскетбол)	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>
	специальные передвижения без мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	специальные передвижения, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»)	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ловля и передача мяча двумя руками от груди	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	остановка в шаге и прыжком	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	остановка прыжком с двух шагов	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	ведение мяча с изменением направления	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	броски мяча в корзину	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
бросок мяча с места	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		

	броски мяча в корзину	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч соседу»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка баскетбольных мячей».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Высокий старт с последующим ускорением.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать	

		правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Метание мяча на цель. Бег в среднем темпе на 5 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	

#### 4-е классы

68 часов в год, 2 раза в неделю.

Раздел	Тема	Виды деятельности	
Знания о физической культуре.	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Изучить историю развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> <li>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</li> </ul>
	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Проводить простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определять нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Выделить способы профилактики травматизма. Изучить виды и методику закаливания.	
Способы физкультурной деятельности.	Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены.	Раскрыть понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. Соблюдать основные гигиенические правила.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</li> <li>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.</li> </ul>
	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.	выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время</li> </ul>
	Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	

	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	применять беговые упражнения для развития физических качеств	совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений. Бег в среднем темпе на 4-5 мин.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в среднем темпе на 4-5 мин.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
Гимнастика с основами акробатики	Вводное занятие. Техника безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической</li> </ul>
	Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения	
	Акробатические упражнения: упоры и седы. Лазание по канату.	Осваивать технику акробатических упражнений	

	Упражнения в группировке. Лазание по канату.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	Перекаты; стойка на лопатках	Выполнять стойку на лопатках	
	Кувырки вперёд и назад	Выполнять кувырок вперед и назад	
	Гимнастический мост	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	
	Передвижение по гимнастической стенке. Опорный прыжок через козла.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
Подвижные игры и общеразвивающие упражнения	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Весёлые задачи»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Увертывайся от мяча».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных	

	координацию. «Запрещённое движение»	задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Увертывайся от мяча».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: метание и броски. «Метатели».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию. «Запрещённое движение»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. «Подвижная цель».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. «Становись — разойдись», «Смена мест».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. «Ловишка, поймай ленту»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость. «Кто дальше бросит»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. «Ловишка, поймай ленту»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. «Догонялки на марше»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
Лыжная подготовка	Одежда лыжника. Подбор лыж.	Соблюдать температурный режим в	• способность активно включаться в

	Профилактика обморожений.	одежде при занятиях на лыжах.	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>
	Скользкий шаг	Выполнять скользкий шаг	
	Скользкий шаг. Повороты на месте.	Выполнять скользкий шаг и повороты на месте.	
	Скользкий шаг. Повороты, спуски.	Выполнять скользкий шаг, спуски и повороты на месте.	
	Скользкий шаг. Спуски и подъёмы.	Выполнять скользкий шаг, спуски и подъёмы.	
	Скользкий шаг. Спуски и торможения.	Выполнять скользкий шаг, спуски и торможения.	
	Скользкий шаг. Спуски и торможения.	Выполнять скользкий шаг, спуски и торможения.	
	Скользкий шаг. Спуски и торможения.	Выполнять скользкий шаг, спуски и торможения.	
	Скользкий шаг. Спуски и торможения.	Выполнять скользкий шаг, спуски и торможения.	
	Скользкий шаг. Спуски и торможения.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции.	
Спортивные игры (баскетбол)	Вводное занятие. Техника безопасности.	Изучить правила техники безопасности при подвижных играх.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и</li> </ul>
	специальные передвижения без мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	специальные передвижения, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»)	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ловля и передача мяча двумя руками от груди	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	остановка в шаге и прыжком	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	остановка прыжком с двух шагов	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
	ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	

	ведение мяча с изменением направления	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
	броски мяча в корзину	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч соседу»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
	подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка баскетбольных мячей».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Лёгкая атлетика	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых, упражнений; соблюдать правила и технику безопасности.	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
	Беговые упражнения из разных исходных положений	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности;	
	Высокий старт с последующим ускорением.	устранять характерные ошибки в процессе освоения; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	
	Прыжки: на месте и с поворотом на	Осваивать технику прыжковых	

	90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
	Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
	Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе на 5 мин.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	