

**Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №30
имени Героя Советского Союза
маршала Георгия Константиновича Жукова**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08 2019 протокол № 7
Председатель Т.А. Сысова Т.А. Сысова
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов: 405

Учитель: Кузубова О.М., Левченко В.В., Богомаз Р.Р.

Программа разработана на основе: авторской программы «Физическая культура» 1-4 класс / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- /: М.: «Вента-Граф»,2012.

В соответствии с ФГОС начального образования

1. Результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
 оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития

2. Содержание начального общего образования по учебному курсу

1 класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)		
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
Зарождение и развитие	Физическая культура древних народов на	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
физической культуры	примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	
Подвижные игры (15/22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

2 класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Правильная осанка в положении сидя и стоя	человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)</p>	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)</p>	<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега</p>
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»); повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры (25ч)</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола (18 ч)</p>	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале. Правила поведения во время подвижных игр. Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок двумя руками от груди. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), скорости движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для	Упражнения для активизации	Выполнять физкультминутки в домашних условиях

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
физкультминуток	кровообращения в конечностях	
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Эстафеты с предметами и без них.</p> <p>Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p> <p>Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги). Элементы баскетбола (Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (<i>цита</i>). Броски в цель (<i>кольцо</i>). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом;</p> <p>освоить элементы игры в футбол; баскетбол.</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

4 класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях,	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
гимнастики	прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)</p>	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)		
Лёгкая атлетика (18 ч)	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)	<p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	
Подвижные и спортивные игры (14/20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом. Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Волк во рву», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Невод», «Метко в цель», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО (в процессе урока)

В данную программу включена подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

В связи с особенностями климатических условий раздел «Лыжная подготовка» заменена на «Кроссовую подготовку», а раздел «Плавание» заменён на «Спортивные игры».

3. Календарно-тематическое планирование в 1 классе

Номер Урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (4)						
1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Значение понятия «физическая культура	1			Методическое пособие по составлению индивидуального режима дня	Знать значение понятия «физическая культура». определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3)						
2	Правильный режим дня <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			Методическое пособие по составлению индивидуального режима дня	Знать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88)						
3	Строевые приемы - «Становись!», «Разойдись!». Лазанье по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д).</i>	1			Гимнастическая стенка, свисток, секундомер.	Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения строевых приемов. правильно выполнять строевые команды, упражнения по лазанию и перелезанию.
4	Ходьба по кругу, ходьба средним	1			Свисток, секундомер.	Знать основные правила выполнения бега,

	шагом на носках, пятках; Бег в среднем темпе. прыжки на одной и двух ногах на месте. Подвижная игра «Быстро по местам»					прыжков; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков
5	Ходьба средним шагом в полу-приседе. Бег в среднем темпе с изменением направления. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. п/и «Салки»	1			Свисток, секундомер.	Знать основные правила выполнения ходьбы, бега, прыжков; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков
6	Правила проведения подвижных игр: «Быстро по местам», «Салки», «Попрыгунчики воробышки».	1			Свисток.	Знать правила общения во время подвижной игры; Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
7	Равномерный бег 1 мин. Эстафеты с бегом. <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Свисток, секундомер, мячи	понимать и называть правила техники безопасности при кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения бега;
8	Прыжки в длину с места по ориентиру; упражнения с резиновым мячом. Подвижная игра «Попрыгунчики воробышки» <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км</i>	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки, рулетка	Знать основные правила выполнения прыжка; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега и упражнения с мячом
9	Прыжки через набивные мячи; Метание набивного мяча массой 1 кг, двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь.	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки, рулетка	Знать основные правила выполнения прыжков и метания малого мяча; правильно выполнять прыжки, метание мяча.
10	Строевые упражнения: основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Лазание по гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка, свисток	Знать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и упр. по лазанию.
11	Правила проведения подвижных игр: «Салки», «Быстро по местам», «Волк во рву».	1			Свисток, мячи, скакалки	Знать правила общения во время подвижной игры; Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со

						сверстниками
12	Равномерный бег 2 мин; Подвижные игры <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	<i>понимать и называть</i> правила техники безопасности при кроссовой подготовке; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега; <i>Играть</i> в подвижные игры;
13	Равномерный бег 2 мин. Эстафеты. <i>Тест ГТО- челночный бег 3 ×10 м.</i>	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	Знать как подбирать одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега; <i>играть</i> в подвижные игры;
14	Бег в быстром темпе с изменением направления, челночный бег 3х5м. Прыжки на заданное расстояние.	1			свисток, фишки	<i>Знать</i> основные правила выполнения челночного бега и прыжка на заданное расстояние <i>правильно выполнять</i> основные движения челночного бега и прыжка
15	Строевые упражнения: наклоны и повороты туловища в разные стороны.Перелезание через низкие препятствия подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке	1			Свисток, секундомер	<i>Знать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно</i> выполнять основные строевые упражнения и упражнения по лазанию и прелезанию
16	Правила проведения подвижных игр: «Класс смирно», «Мы веселые ребята», «Волк во рву»;Правила общения во время подвижной игры	1			Свисток, секундомер	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
17	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры «Гонки с выбыванием» <i>Тест ГТО- смешанное передвижение 1км.</i>	1			Свисток, секундомер	<i>Знать как подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега; <i>играть</i> в подвижные игры;
18	Равномерный бег 3 мин; Эстафеты.	1			Свисток, секундомер	<i>правильно выполнять</i> основные движения бега; <i>преодолевать</i> дистанцию 1 км без учета времени; <i>играть</i> в подвижные игры;
19	Бег в чередовании с ходьбой до 150м;броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой.	1			Свисток, рулетка, мячи	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега в чередовании с ходьбой и броска малого мяча в цель; <i>понимать</i> технику броска малого мяча в цель; <i>правильно</i> выполнять основные движения ходьбы, бега и упражнения с мячом

20	Строевые упражнения: основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Лазанье по гимнастической стенке разными способами:.	1			Гимнастическая стенка, свисток, секундомер.	<i>Понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно</i> выполнять основные строевые упражнения, лазание и перелезание;
21	Правила проведения подвижных игр: «Класс смирно», «Мы веселые ребята», «Подвижная цель»; Правила общения во время подвижной игры	1			Свисток, секундомер	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
22	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км	1			Свисток, секундомер	<i>Подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>правильно выполнять</i> основные движения, бега; <i>преодолевать</i> дистанцию 1 км без учета времени;
23	Прыжки в длину с места на заданное расстояние; Броски малого мяча в цель. <i>Тест ГТО – наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			Свисток, мячи, фишки, рулетка	<i>Знать</i> основные правила выполнения прыжка; <i>понимать</i> технику прыжка и броска малого мяча в цель; <i>правильно</i> выполнять основные движения прыжка и броска малого мяча в цель;
24	Правила проведения подвижных игр: «Мяч соседу», «Попрыгунчики воробышки», «Подвижная цель». Правила общения во время подвижной игры	1			Свисток, секундомер	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
25	Строевые приемы: команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке; перелезание через низкие препятствия	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток	<i>Понимать</i> технику выполнения строевых приемов, лазания и перелезания; <i>правильно</i> выполнять строевые команды и упражнения по лазанию и перелезанию
26	Правила проведения подвижных	1			Свисток, секундомер	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i>

	игр по выбору. Правила общения во время подвижной игры					навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3)						
27	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	1			Свисток, секундомер, фишки	<i>Понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.
Раздел 1. Знания о физической культуре(4)						
28	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	1			презентация	<i>Знать</i> тексты о развитии физической культуры в древнем мире с помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i> связь физической культуры и охоты в древности; <i>описывать</i> способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88)						
29	Бег коротким, средним и длинным шагом; челночный бег 3x5 м; прыжки с высоты 30 см и через набивные мячи;	1			Свисток, рулетка, мячи	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега, прыжков;
30	Равномерный бег « мин. «Гонка с выбыванием».	1			свисток	<i>Подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>понимать и называть</i> правила техники безопасности при кроссовой подготовке; <i>правильно выполнять</i> основные движения, бега;
31	Прыжок в высоту с разбега. Броски мяча из разных положений и ловля;	1			мячи, свисток	<i>Знать</i> основные правила выполнения прыжка; <i>понимать</i> технику прыжка и броска мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения прыжка и броска мяча и ловли из разных положений;
32	Прыжки через длинную скакалку; Метание набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь	1			мячи, свисток, скакалка	<i>Знать</i> основные правила выполнения прыжка; <i>понимать</i> технику прыжка и броска набивного мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения прыжка и броска набивного мяча;
33	Правила проведения подвижных игр: «Быстро по местам»,	1			мячи, свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками

	«Совушка», «У медведя на бору»					
34	Равномерный бег 2 мин; Эстафеты	1			мячи, свисток, скакалки	<i>понимать и называть</i> правила техники безопасности при кроссовой подготовке; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)						
35	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	1			презентация	<i>Понимать</i> понятия «правильное питание», «режим питания»; <i>соблюдать</i> режим питания; <i>различать</i> более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88)						
36	Группировка, перекаты в группировке; перелезание через низкие препятствия;	1			Маты, свисток	<i>Понимать</i> технику выполнения группировки; <i>правильно выполнять</i> акробатические упражнения, перелезание;
37	Прыжки в высоту с разбега; бег в чередовании с ходьбой 15 м	1			Свисток, секундомер	<i>Знать</i> основные правила выполнения прыжка; <i>понимать</i> технику прыжка и бега; <i>правильно</i> выполнять основные движения прыжка и бега
38	Бег в среднем и быстром темпе с изменением направления, с преодолением препятствий броски малого мяча в цель	1			Свисток, мячи	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега; <i>понимать</i> технику бега, преодоления препятствий и броска малого мяча в цель; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега и броска малого мяча в цель;
39	Правила проведения подвижных игр: «У медведя на бору», «Мяч соседу», «Подвижная цель»	1			мячи, свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
40	Равномерный бег 2 мин. «Гонка с выбыванием»;	1			свисток	<i>правильно выполнять</i> основные движения бега;
41	Правила проведения подвижных игр: «Совушка», «Салки», «К своим флажкам»	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
42	Челночный бег 3х5 м; Прыжки в высоту с разбега	1			свисток	<i>Знать</i> основные правила выполнения челночного бега и прыжка; <i>понимать</i> технику прыжка в высоту; <i>правильно выполнять</i> основные движения прыжка

43	Перелезание через низкие препятствия, лазание по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях	1			свисток, гимнастическая скамейка, бревно, маты	<i>Понимать</i> технику выполнения перелезания и лазания; <i>правильно выполнять</i> лазание и перелезание;
44	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!». Перекаты в группировке; лазание по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях.	1			свисток	<i>Понимать</i> технику выполнения акробатических упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения, перекаты и лазание;
45	Правила проведения подвижных игр: «Кто дальше бросит», «У медведя на бору», «Попрыгунчики воробышки»	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
46	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; на гимнастической скамейке подтягивание, лежа на животе.	1			свисток, гимнастическая скамейка, маты	<i>Понимать</i> технику выполнения акробатических упражнений; <i>правильно выполнять</i> перекаты в группировке, на гимнастической скамейке подтягивание;
47	Правила проведения подвижных игр по выбору;	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)						
48	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	1			свисток	<i>Понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)						
49	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	1				<i>Понимать</i> значение физической подготовки в древних обществах; <i>называть</i> физические качества, необходимые охотнику; <i>понимать</i> важность физического воспитания в детском возрасте; <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)						

50	Бег коротким, средним и длинным шагом Прыжки в высоту с разбега	1			свисток	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
51	Прыжки в высоту с разбега броски из-за головы набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь	1			Мячи, свисток	<i>Знать</i> основные правила выполнения прыжков и метаний правильно выполнять основные движения прыжков, метаний
52	Правила проведения подвижных игр: «К своим флажкам», «Мы веселые ребята», «Совушка»;	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
53	Челночный бег 3х5 м. Прыжки через длинную скакалку.	1			Скакалка длинная, свисток	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью
54	«Гонки с выбыванием», эстафеты, подвижные игры.	1			свисток	<i>понимать и называть</i> правила техники безопасности при кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения бега; <i>играть</i> в подвижные игры;
55	Лазание по гимнастической стенке разными способами, подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке.	1			Гимнастическая стенка, скамейка, маты, свисток.	<i>Понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию
56	Правила проведения подвижных игр:«Кто дальше бросит», «Волк во рву», «У медведя на бору»	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры. развивать навыки общения со сверстниками
57	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях,перелезание через низкие препятствия.	1			Гимнастическая стенка, скамейка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
58	Перелезание через низкие препятствия. Группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток.	<i>Понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; правильно выполнять перелезание, акробатические упражнения

59	Равномерный бег 2 мин.Эстафеты	1			свисток	<i>Подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>правильно выполнять</i> основные движения бега;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)						
60	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	1				<i>Объяснять</i> значение понятия «гигиенические процедуры»; <i>знать</i> правила выполнения элементарных закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
61	Оценка самочувствия по субъективным признакам	1				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87) ч						
62	Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> упражнения по лазанию и акробатические упражнения
63	Правила проведения подвижных игр: «Салки», «Быстро по местам», «Совушка»;	1			свисток	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
64	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке.	1			Гимнастическая стенка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений. <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию
65	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и акробатические упражнения
66	Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; перелезание через низкие препятствия	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> упражнения по перелезанию, акробатические упражнения
67	Правила проведения подвижных игр: «Класс смирно», «К своим	1			Свисток, фишки	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками

	флажкам», «Попрыгунчики воробышки»;					
68	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры и эстафеты	1			Свисток, фишки	<i>правильно выполнять</i> основные движения, бега <i>играть</i> в подвижные игры;
69	Перелезание через низкие препятствия (две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга); подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток.	<i>Понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> упражнения по лазанию и перелезанию,
70	Лазание по гимнастической стенке разными способами, подтягивание, лежа на животе, по горизонтальной скамейке.	1			Гимнастическая стенка, маты, свисток.	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> упражнения по лазанию,
71	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (две гимнастические скамейки). Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях;	1			Гимнастическая стенка, маты, свисток.	<i>Понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию, акробатические упражнения
72	Правила проведения подвижных игр: «Быстро по местам», «Кто дальше бросит», «Волк во рву»	1			Свисток, фишки	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
73	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры и эстафеты	1			Свисток, фишки	<i>правильно выполнять</i> основные движения, бега; <i>играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
74	Равномерный бег 2 мин. Подвижные игры и эстафеты	1			Свисток, фишки	<i>Подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>правильно выполнять</i> основные движения, бега; <i>играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
75	Правила проведения подвижных игр по выбору.	1			Свисток, фишки	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками

Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)

76	Части тела человека					<i>Знать</i> части тела человека
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)						
77	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	1				С помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i> правила чтения <i>знать и выполнять</i> основные правила чтения
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)						
78	Строевые приемы и упражнения: команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!». Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия	1			Свисток, фишки, Гимнастическая стенка, маты,	<i>Знать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые команды, упражнения по лазанию и перелезанию.
79	Равномерный, медленный бег до 2 мин. эстафеты				Свисток, фишки,	<i>Подбирать</i> одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; <i>понимать и называть</i> правила техники безопасности при кроссовой подготовке; <i>правильно выполнять</i> основные движения, бега;
80	Строевые приемы и упражнения: команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!». Перелезание через низкие препятствия. Группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1			Свисток, фишки, Гимнастическая стенка, маты,	<i>Понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию, акробатические упражнения
81	Правила проведения подвижных игр: «Салки», «Попрыгунчики воробышки», «Подвижная цель». Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д).	1			Свисток, фишки,	<i>Играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
82	Беговые упражнения: бег в среднем и быстром темпе с	1			Свисток, фишки, мячи	<i>Знать</i> основные правила выполнения бега и метаний малого мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения ходьбы, бега, метаний

	изменением направления. Броски из разных положений и ловля мяча, метание мяча двумя руками из-за головы					<i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
83	Беговые упражнения: бег коротким, средним и длинным шагом в чередовании с ходьбой до 150 м. с преодолением препятствий. Метание мяча двумя руками из-за головы; броски малого мяча в цель.	1			Свисток, фишки, мячи	Знать основные правила выполнения бега и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метаний
84	Основная стойка, стойка ноги врозь; положения рук, положения ног. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке разными способами	1			Свисток, фишки, Гимнастическая стенка, маты,	понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения, упражнения по лазанию и акробатические упражнения
85	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Подвижные игры <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			Свисток, фишки,	правильно выполнять основные движения, бега; играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
86	Правила проведения подвижных игр: «Класс смирно», «Мы веселые ребята», «Волк во рву» <i>Тест ГТО- челночный бег 3 × 10 м</i>	1			Свисток, фишки,	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
87	Стойка на носках, упор присев; наклоны и повороты туловища в разные стороны; Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1			Свисток, фишки, Гимнастическая стенка, маты,	понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения, упражнения по лазанию и перелезанию
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
88	Оценка самочувствия по субъективным признакам	1				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)						
89	Кросс по слабо пересеченной	1			Свисток, фишки	правильно выполнять основные движения,

	местности до 1 км. Эстафеты					бега. преодолевать дистанцию 1 км без учета времени;
90	Бег в среднем и быстром темпе с изменением направления, челночный бег 3x5 м. <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1			Свисток, фишки	Знать основные правила выполнения бега, прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
91	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий, прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега, прыжки через длинную скакалку;	1			Свисток, фишки, рулетка, скакалка	Знать основные правила выполнения бега, прыжков правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков,
92	Правила проведения подвижных игр: «У медведя на бору», «Мяч среднему», «Попрыгунчики воробышки» <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>	1			Свисток, фишки,	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
93	Прыжки в длину с разбега, метание мяча двумя руками из-за головы, броски малого мяча на заданное расстояние правой и левой рукой,	1			Свисток, фишки, рулетка, скакалка, мячи	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метаний
94	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Свисток, фишки	правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
95	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. эстафеты <i>Тест ГТО –наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			Свисток, фишки	Подбирать одежду и обувь для занятий кроссовой подготовкой; правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км без учета времени;
96	Правила проведения подвижных игр: «К своим флажкам», «салки», «Подвижная цель»	1			Свисток, фишки, мячи	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

97	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением; метание броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой,	1			Свисток, фишки, рулетка, скакалка, мячи	Знать основные правила выполнения прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения прыжков, метаний
98	Бег в быстром темпе с изменением направления, броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой,	1			Свисток, фишки, рулетка, скакалка, мячи	Знать основные правила выполнения бега и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метаний бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
99	Правила проведения подвижных игр по выбору.	1			Свисток, фишки, скакалка, мячи	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
	Всего:	99				

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

Номер Урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч.)						
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	1			Презентация	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)						
2	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня. <i>Тест ГТО-прыжок в длину с</i>	1			Методическое пособие по составлению индивидуального	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и

	<i>места.</i>				режима дня	правильного питания для здоровья человека
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)						
3	Упражнения в виси. <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д).</i>	1			Гимнастическая стенка, свисток, секундомер.	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в виси
4	Бег в среднем темпе, бег с изменением направления. Прыжковые упражнения на месте с поворотом, на одной и двух ногах, по разметкам на разные расстояния.	1			Свисток, секундомер.	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков,
5	Бег в среднем темпе, бег с изменением направления. Прыжковые упражнения на месте с поворотом, на одной и двух ногах, по разметкам на разные расстояния. Прыжок в длину с места.	1			Свисток, секундомер.	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, выполнять прыжок в длину с места
6	Правила проведения п/и «Запрещенное движение», «Мяч среднему», «Салки с лентами». <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Свисток.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
7	Ходьба. <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i> Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, секундомер, мячи	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные

						движения, бега; Играть в подвижные игры
8	Бег с высокого старта, бег с ускорением. Прыжки через скакалку. Метание большого мяча разными способами.	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;
9	Прыжковые упражнения: в длину с места, через скакалку. <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков, метания; выполнять прыжок в длину с места
10	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастическое бревно.	1			Гимнастическое бревно, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять перелезания через гимнастическое бревно
11	Правила проведения подвижных игр: «Запрещенное движение», «День и ночь», «Прыжки по полоскам»	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
12	Ходьба, чередование ходьбы и бега до 2 мин. Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения, бега; Играть в подвижные игры
13	Чередование ходьбы и бега до 2 мин. Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, секундомер, мячи, скакалки	правильно выполнять основные движения, бега; играть в подвижные игры
14	Бег в среднем темпе. <i>Тест ГТО- челночный бег 3 × 10 м.</i> Прыжковые упражнения на одной	1			Гимнастическая стенка, бревно, свисток,	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с

	и двух ногах, по разметкам на разные расстояния.				секундомер.	максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; выполнять прыжок в длину с места
15	Упражнения в висячем положении спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Перелезание через гимнастическое бревно	1			Свисток, секундомер	выполнять строевые приемы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висячем положении и перелезание.
16	Правила проведения подвижных игр: «Космонавты», «Охотники и утки», «Команда быстроногих».	1			Свисток, секундомер	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
17	Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, секундомер	правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км Играть в подвижные игры;
18	Кросс до 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, секундомер	правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км на время; Играть в подвижные игры
19	Правила проведения подвижных игр: «Светофор», «Космонавты», «Прыжки по полоскам». <i>Тест ГТО-смешанное передвижение 1 км.</i>	1			Свисток, рулетка, мячи	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
20	Прыжковые упражнения в длину с места. Метание малого мяча двумя руками из-за головы, по горизонтальной цели.	1			Свисток, секундомер	правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков, метания; выполнять прыжок в длину с разбега.
21	Правила проведения подвижных игр: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде», «Метко в	1			Свисток, рулетка, скакалка	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

	цель».					
22	Бег с высокого старта, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. Прыжковые упражнения: с высоты 40 см., через скакалку.	1			Свисток, рулетка, скакалка	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; выполнять прыжок через скакалку
23	Бег в среднем темпе, бег с высокого старта, челночный бег 3 × 10 м. Прыжковые упражнения: в длину с разбега 3–5 шагов, через скакалку.	1			мячи, свисток	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; выполнять прыжок в длину с разбега;
24	Правила проведения подвижных игр: «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Салки с лентами».	1			мячи, свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
25	Бег с максимальной скоростью. Метание малого мяча по горизонтальной цели.	1			мячи, свисток	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;
26	Правила проведения п\и по выбору. <i>Тест ГТО –наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			мячи, свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч.)						
27	Движения руками, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки ходьба на месте.	1			презентация	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики и физкультминутки Уметь

						планировать физкультминутки в своём режиме дня;
Раздел 1. Знания о физической культуре(4 ч.)						
28	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.	1			презентация	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч.)						
29	Челночный бег 3 ×10 м. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку.	1			Свисток, рулетка, скакалка	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью челночный бег; выполнять прыжок в высоту с разбега.
30	Ходьба. Чередование ходьбы и бега 2 мин. Подвижные игры.	1			мячи, свисток	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения, бега; играть в подвижные игры по правилам
31	Бег с высокого старта, бег с изменением направления, бег с ускорением. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	1			мячи, свисток	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, метания;
32	Метание малого мяча разными способами: вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками.	1			мячи, свисток	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метания; выполнять прыжок в высоту с разбега.

33	Подвижные игры: «Светофор», «Космонавты», «Лиса и куры».	1			мячи, свисток	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках и в залах; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
34	Чередование ходьбы и бега до 2 мин. Эстафеты.	1			мячи, свисток, скакалки	правильно выполнять основные движения, бега;
35	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Охотники и утки».	1			мячи, свисток, скакалки	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастическое бревно.	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять строевые приёмы; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в вися, лазанию и перелезанию.
37	Прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	1			скакалка, свисток, малые мячи	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метания; выполнять прыжок в высоту с разбега.
38	Беговые упражнения: челночный бег 3×10 м. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку	1			Свисток, рулетка, скакалка	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, бегать с максимальной скоростью на дистанцию челночного бега выполнять прыжок в высоту с разбега.
39	Ходьба. Медленный бег 3 мин. Подвижные игры.	1			Свисток, секундамер	правильно выполнять основные движения,

						бега; играть в подвижные игры по правилам
40	Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности, чередование ходьбы и бега до 4 мин. Кросс до 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, скакалки	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км на время;
41	Элементы баскетбола: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед.	1			б/б мячи, свисток	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; выполнять основные технические действия баскетбола
42	Держание мяча двумя руками, ведение мяча с высоким отскоком на месте.	1			б/б мячи, свисток	выполнять основные технические действия баскетбола
43	Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности, чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры и эстафеты.	1			свисток	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км на время;
44	Элементы баскетбола: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом, правым и левым боком вперед.	1			б/б мячи, свисток	выполнять основные технические действия баскетбола
45	Элементы баскетбола: Держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте, передача мяча двумя руками сверху.	1			б/б мячи, свисток, гимнастическая скамейка, бревно	выполнять основные технические действия баскетбола
46	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе,	1			мячи, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию

	подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастическое бревно					и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в вися, лазанию и перелезанию.
47	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале по выбору.	1			мячи, свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)						
48	Физические упражнения для расслабления мышц Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1			презентация	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)						
49	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	1			презентация	Определять понятие «осанка»; «плоскостопие»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч.)						
50	Бег с ускорением, челночный бег 3 ×10 м. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку.	1			скакалка, свисток	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков бегать с

						максимальной скоростью челночный бег выполнять прыжок в высоту с разбега.
51	Прыжковые упражнения: в длину с места, в высоту с разбега. Метание большого мяча разными способами: вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.	1			скакалка, свисток, большие мячи	правильно выполнять основные движения прыжков, метания; выполнять прыжок в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега.
52	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Лиса и куры»	1			скакалка, свисток, большие мячи	Называть правила техники безопасности в спортивных залах; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
53	Бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег 3 ×10 м.	1			<i>свисток, малые мячи</i>	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метания; выполнять метание на заданное расстояние
54	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Акробатика: группировка, перекаты в группировке.	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд,
55	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Акробатика: группировка, перекаты в группировке	1			Гимнастическая скамейка, маты, свисток	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию

						для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.
56	Подвижные игры: «Фигуры», «Салки с лентами», «Охотники и утки».	1			свисток, малые мячи	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
57	Упражнения в висячем положении спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках. Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед.	1			гимнастическая стенка, маты, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд, упражнения в висячем положении,
58	Упражнения в висячем положении спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках. Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед.	1			гимнастическая стенка, маты, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд, упражнения в висячем положении,
59	Подвижные игры: «Светофор», «Космонавты», «День и ночь»,	1			свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
60	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;	1			гимнастическая скамейка, маты, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висячем положении и лазанию.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)						
61	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	1			презентация	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать

						простейшие процедуры закаливания
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч.)						
62	Контроль осанки в положении сидя и стоя	1			презентация	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч.)						
63	Перелезание через гимнастическое бревно Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке подтягивание на низкой перекладине.	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток, маты	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять , упражнения в висе и перелезанию.
64	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Пустое место», «Лиса и куры».	1			свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
65	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;	1			гимнастическая скамейка, маты, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висе и лазанию
66	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Акробатика: группировка, перекуты в группировке, кувырок вперед,	1			гимнастическая скамейка, маты, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд, упражнения в лазании.

67	Упражнения в висе в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках. Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперед.	1			гимнастическая стенка, маты, свисток	ИСПОЛЬЗОВАТЬ упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; ВЫПОЛНЯТЬ основные элементы кувырка вперед, упражнения в висе
68	Подвижные игры: «Карлики и великаны», «Два мороза», «Пустое место».	1			свисток	ПОНИМАТЬ правила подвижных игр; ИГРАТЬ в подвижные игры по правилам
69	Перелезание через гимнастическое бревно Акробатика: кувырок вперед.	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток, маты	ИСПОЛЬЗОВАТЬ упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; ВЫПОЛНЯТЬ основные элементы кувырка вперед, упражнения по перелезанию.
70	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Перелезание через гимнастическое бревно	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток, маты	ВЫПОЛНЯТЬ строевые приёмы и упражнения; ИСПОЛЬЗОВАТЬ упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; ВЫПОЛНЯТЬ упражнения по перелезанию.
71	Подвижные игры: «Фигуры», «Космонавты», «Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде»	1			свисток	ПОНИМАТЬ правила подвижных игр; ИГРАТЬ в подвижные игры по правилам
72	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Акробатика: кувырок вперед.	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток, маты	ВЫПОЛНЯТЬ строевые приёмы и упражнения; ИСПОЛЬЗОВАТЬ упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы; ВЫПОЛНЯТЬ основные элементы кувырка вперед, упражнения по лазанию
73	Упражнения в висе стоя и висе лежа, в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых	1			гимнастическая скамейка, бревно, свисток, маты	ВЫПОЛНЯТЬ строевые приёмы и упражнения; ИСПОЛЬЗОВАТЬ упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития

	руках. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев					мышечной силы; выполнять упражнения в висячем положении, лазанию.
74	Подвижные игры: «Светофор», «Мяч среднему», «Зайцы в огороде»	1			свисток	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
75	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Перелезание через гимнастическое	1			гимнастическая бревно, свисток, маты	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висячем положении и перелезанию.
76	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Акробатика: кувырок вперед.	1			гимнастическая скамейка, свисток, маты	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд,
77	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий в спортивном зале по выбору.	1			Свисток. Рулетка, мячи	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)						
78	Ходьба босиком по гимнастической палке. Ходьба босиком по траве и песку Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	1			Гимнастическая палка, мячи, свисток.	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)						
79	Одежда для занятий физическими	1				Подбирать спортивную

	упражнениями в разное время года					одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)						
80	Упражнения для развития гибкости, силы мышц, выносливости, ловкости, быстроты.	1				Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч.)						
81	<i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д)..</i> Перелезание через гимнастическое бревно	1			гимнастическая скамейка, свисток, маты, высокая и низкая перекладина	Называть правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висе и перелезанию.
82	Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности;Подвижные игры и эстафеты.	1			свисток	Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; правильно выполнять основные движения, бега; играть в подвижные игры по правилам
83	Перелезание через гимнастическое бревно. Упражнения в висе стоя и висе лежа, в висе спиной к	1			гимнастическая бревно, стенка, свисток, маты	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения

	гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках.					в висе и перелезанию.
84	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1			свисток	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
85	Прыжковые упражнения: , в длину с разбега 3–5 шагов. <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			свисток, малые мячи	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков, метания; выполнять прыжок в длину с разбега;
86	Беговые упражнения: бег с высокого старта, бег с максимальной скоростью. Прыжковые упражнения: в длину с разбега 3–5 шагов	1			свисток, рулетка, фишки	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; выполнять прыжок в длину с разбега;
87	Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Салки с лентами», «Пустое место», «Прыжки по полоскам».	1			Свисток, фишки	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
88	Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			гимнастическая скамейка, стенка, свисток	выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять упражнения в висе
89	Чередование ходьбы и бега до 3	1			Свисток, фишки	правильно выполнять

	мин. Подвижные игры					основные движения, бега; играть в подвижные игры по правилам
90	Подвижные игры: «Запрещенное движение». «Зайцы в огороде», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1			Свисток, фишки	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч.)						
91	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	1			Свисток, фишки	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч.)						
92	Пџи: «Фигуры «Космонавты», «Два мороза», «Пустое место». Тест ГТО- челночный бег 3 ×10 м.	1			Свисток, фишки, рулетка, скакалки	правильно выполнять основные движения, бега;
93	Ходьба. Медленный бег по слабо пересеченной местности 2 мин;Эстафеты.				Свисток, фишки, рулетка	правильно выполнять основные движения, бега;
94	Беговые упражнения: челночный бег 3 ×10 м. Прыжковые упражнения: с высоты 40 см., через скакалку;	1			Свисток, фишки	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков бегать с максимальной скоростью челночный бег;
95	Беговые упражнения: бег с высокого старта, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением. Тест ГТО-метание мяча в цель.	1			Свисток, мячи, мел	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, , метания; бегать с максимальной скоростью дистанцию 30 м;
96	Пџи: «Светофор», «Команда	1			Свисток, фишки,	понимать правила подвижных

	быстроногих», «Прыжки по полоскам», <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>				рулетка	игр; играть в подвижные игры по правилам
97	Прыжковые упражнения: в длину с разбега 3–5 шагов. Метание малого мяча по вертикальной цели.	1			Свисток, фишки, рулетка	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения прыжков, метания;
98	Чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры. <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Свисток, фишки	правильно выполнять основные движения, бега; играть в подвижные игры по правилам
99	<i>Тест ГТО-смешанное передвижение 1км.</i> Подвижные игры и эстафеты.	1			Свисток, фишки, скакалка, малые мячи	правильно выполнять основные движения, бега; преодолевать дистанцию 1 км на время; играть в подвижные игры по правилам
100	Подвижные игры: «Салки с лентами», «День и ночь», «Зайцы в огороде». <i>Тест ГТО –наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			свисток, мячи	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
101	Прыжковые упражнения: в длину с разбега 3–5 шагов, через скакалку. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			Свисток, фишки, скакалка, малые мячи	правильно выполнять основные движения прыжков, метания; выполнять прыжок в длину с разбега.
102	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе по выбору	1			Свисток, фишки, малые мячи	понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
	ВСЕГО:	102				

Номер Урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (4)						
1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	1				Знать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
2	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	1				Знать значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тел
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89)						
3	Подвижные игры: «Товарищ командир», «Вызов номеров», «Попади в мяч» <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д)</i>	1			свисток, секундомер	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий на спортивных площадках. организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
4	Бег на короткие дистанции 10–30 м, Высокий старт. Прыжковые упражнения: на двух ногах с поворотом на 180°. <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			свисток, секундомер, рулетка	знать как выполнять высокий старт; прыгать в длину с места

5	Бег на короткие дистанции 10–30 м. Высокий старт. Основные фазы бега Прыжковые упражнения: на двух ногах с поворотом на 180°, в длину с места, со скакалкой.	1			свисток, секундомер, рулетка, скакалка	Знать основные фазы бега; выполнять высокий старт; прыгать в длину с места
6	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Повороты во время бега. Эстафеты на отрезках до 50 м. <i>Тест ГТО- челночный бег 3 ×10 м.</i>	1			свисток, секундомер,	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; выбирать индивидуальный темп передвижения,
7	Элементы футбола: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры.	1			свисток, секундомер, мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом освоить технические элементы игры в футбол договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
8	Прыжковые упражнения: в длину с разбега. Метания малого мяча: способы держания мяча, метание в цель. <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	прыгать в длину с разбега выполнять метания малого мяча на дальность с места в цель
9	Прыжки в длину с места и разбега, со скакалкой. Метания малого мяча: способы держания мяча, фазы метания, метание с места в цель	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания; прыгать в длину с места и с разбега, выполнять метания малого мяча с места в цель
10	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры <i>Тест ГТО- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			свисток, секундомер,	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений

11	Элементы футбола: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы Подвижные игры.	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
12	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Повороты во время бега; Эстафеты на отрезках до 50 м.	1			свисток, секундомер, мячи	преодолевать дистанцию 1 км выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
13	Чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1			свисток, секундомер, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
14	Бег на короткие дистанции 10–30 м, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Метания малого мяча: способы держания мяча, фазы метания, метание, в цель.	1			свисток, секундомер, мячи	Называть основные фазы бега; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; выполнять метания малого мяча, в цель
15	Элементы футбола: удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча передней частью подъёма стопы; Подвижные игры.	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
16	Высокий старт. Бег с высокого старта на 30м. Метания малого мяча: фазы метания, метание на	1			свисток, секундомер, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной

	дальность с места					скоростью на дистанции 30 м; выполнять метания малого мяча на дальность с места
17	Бег на короткие дистанции 10–30 м, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с места и разбега, со скакалкой.	1			свисток, секундомер, мячи, рулетка	бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; прыгать в длину с места и с разбега,
18	Чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры <i>Тест ГТО-смешанное передвижение 1км.</i>	1			свисток, секундомер, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
19	Элементы футбола остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги. Подвижные игры.	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
20	Кросс до 1 км; эстафеты на отрезках до 50 м. <i>Тест ГТО – наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			свисток, секундомер,	преодолевать дистанцию 1 км на время; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
21	Элементы футбола: остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги. Подвижные игры.	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со

						сверстниками
22	Высокий старт. Основные фазы бега. Бег с высокого старта на 30м. Прыжковые упражнения: в длину с разбега, со скакалкой.	1			свисток, секундомер, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; прыгать в длину с разбега
23	Прыжковые упражнения: на двух с поворотом на 180°, в длину разбега, Метания малого мяча: способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность с места.	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания; прыгать в длину с разбега, выполнять метания малого мяча на дальность с места
24	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Бездомный заяц», «Эстафеты с прыжками»,	1			свисток, секундомер,	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
25	Бег на короткие дистанции 10–30 м, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Метания малого мяча: фазы метания, метание с места в цель	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания выполнять метания малого мяча в цель
26	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Повороты во время бега. Кросс до 1 км. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 50 м.	1			свисток, секундомер	преодолевать дистанцию 1 км на время; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5)						
27	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической	1				Выполнять подготовку помещения к занятиям

	гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)					утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Раздел 1. Знания о физической культуре(4)						
28	Правила техники безопасности на уроке физкультуры. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры . Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	1				Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89)						
29	Прыжковые упражнения: в высоту способом «перешагивание», Метание набивного мяча двумя руками	1			свисток, секундомер, мячи	прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега выполнять метания набивного мяча дальность с места
30	Подвижные игры «Товарищ командир», «Вызов номеров», «Эстафеты с прыжками», «Попади в мяч»,	1			свисток, мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время проведения подвижных игр организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
31	Прыжковые упражнения: в высоту способом «перешагивание», со скакалкой. Метания малого мяча: в цель	1			свисток, мячи	прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега выполнять метания малого мяча, в цель
32	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Бездомный заяц», «Белые медведи»	1			свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах

						игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
33	Беговые упражнения: бег на короткие дистанции 10–30 м, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения: со скакалкой.	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы бега; прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега
34	Элементы баскетбола: бег с ускорением и замедлением на определенных участках. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками отскоком от пола, Ведение мяча с изменением направления	1			свисток, б/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить технические элементы игры в баскетбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
35	Элементы баскетбола: чередование спокойного бега с ускорением по сигналу. Ловля низко летящего мяча, передачи двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			свисток, б/б мячи	освоить технические элементы игры в баскетбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
36	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы . быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции	1				Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества;

	1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)					наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
37	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через гимнастическое бревно, коня.	1			гимнастическое бревно, конь, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
38	Элементы баскетбола: Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			свисток, б/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить технические элементы игры в баскетбол
39	Элементы баскетбола: Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1			свисток, б/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить технические элементы игры в баскетбол
40	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами), перелезание через гимнастическое бревно,	1			гимнастическое бревно, конь, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
41	Подвижные игры: «Белые медведи «Эстафеты с прыжками», «Попади в мяч»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

42	Подвижные игры: «Товарищ командир», «Воробьи и вороны», «Эстафеты с прыжками», «Дальние броски»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
43	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», Построение в одну шеренгу и в колонну; Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали) Ползание по-пластунски	1			гимнастическое стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
44	Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Зайцы, сторож и жучка», «Попади в мяч»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
45	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи «Зайцы, сторож и жучка»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
46	Строевые приемы и упражнения. Построение в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали), Ползание по-	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые упражнения; выполнять гимнастические упражнения

	пластунски,					
47	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на в спортивном зале по выбору.	1			свисток	Называть правила техники безопасности в спортивном зале организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)						
48	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	1				Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)						
49	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	1				Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)						
50	прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку; Метания малого мяча: метание в цель,	1			Свисток, скакалка, мячи	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков, метания выполнять прыжок в высоту с разбега.
51	Прыжковые упражнения: в длину с места, в высоту с разбега, метание набивного мяча двумя руками.	1			Свисток, рулетка, мячи	правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков, метания выполнять прыжок в высоту с разбега.
52	Подвижные игры: «Товарищ командир», «Шишки, желуди, орехи», «Зайцы, сторож и жучка»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах

						игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
53	прыжковые упражнения: в высоту с разбега, через скакалку; Метание набивного мяча двумя руками.	1			Свисток, скакалка, мячи	правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков, метания выполнять прыжок в высоту с разбега.
54	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!» Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами.) Перелезание через гимнастическое бревно	1			гимнастическое бревно, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
55	Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу и в колонну; Лазание по гимнастической стенке разными способами (по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины), Ползание по-пластунски	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
56	Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Воробьи и вороны», «Попади в мяч»,	1			Свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
57	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» Лазание по канату. Перелезание через гимнастическое бревно,	1			гимнастическое бревно, канат, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
58	Строевые упражнения.	1			Гимнастическая	Называть основные

	Построение; в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Упражнения с гимнастической палкой				стенка, свисток, маты, гимнастическая палка	положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
59	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Товарищ командир», «Эстафеты с прыжками», «Круговая лапта».	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договаривать Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
60	Строевые упражнения: передвижения в колонне с изменением скорости. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Ползание по-пластунски				Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения

61	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись. Лазание по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)						
62	Контроль осанки в положении сидя и стоя	1				Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)						
63	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	1				Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89) ч						
64	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», Лазание по канату. Кувырок вперед, стойка	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения

	на лопатках.					
65	Строевые упражнения: передвижения в колонне с изменением скорости. Перелезание через гимнастическое бревно Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1			Гимнастическое бревно, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
66	Подвижные игры: «Белые медведи «Зайцы, сторож и жучка», «Дальние броски»,	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
67	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». Построение в одну шеренгу и в колонну; Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
68	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Перелезание через гимнастическое бревно, Упражнения с гимнастической палкой	1			Гимнастическая стенка, бревно, палка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
69	Подвижные игры: «Шишки,	1			свисток	организовывать и проводить

	желуди, орехи», «Бездомный заяц», «Воробьи и вороны»,					подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
70	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две; Ползание по-пластунски, Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
71	Перелезание через гимнастического коня. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1			Гимнастический конь, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
72	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две; передвижения в колонне с изменением скорости. Лазание по канату. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
73	чередование ходьбы и бега до 2 мин. Подвижные игры	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
74	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!»,	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат,	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и

	«Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», Лазание по канату. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой				гимнастическая палка	упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
75	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». Лазание по канату. Ползание по-пластунски, перелезание через гимнастического коня.	1			Гимнастический конь, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
76	чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 50 м.	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
77	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий в спортивном зале по выбору.	1			Свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)						
78	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	1				Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)						
79	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1				Объяснять значение основных понятий учебной темы

	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости					(«двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)						
80	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д).</i>	1				Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)						
81	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!». Лазание по гимнастической стенке разными способами Перелезание через гимнастическое бревно,	1			Гимнастическая стенка, бревно, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
82	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности Повороты во время бега. Эстафеты на отрезках до 50 м.	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
83	Строевые приемы и упражнения: передвижения в колонне с	1			Гимнастическая стенка, конь,	Называть основные положения тела; выполнять

	изменением скорости. Лазание по гимнастической стенке разными способами .Ползание по-пластунски, перелезание через гимнастического коня.				свисток, маты, канат	строевые упражнения; выполнять гимнастические упражнения
84	Элементы футбола: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; ведение мяча носком ноги. Подвижные игры	1			Свисток, ф/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
85	Беговые упражнения: бег на короткие дистанции 10–30 м, с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения: в длину с места и разбега, со скакалкой.	1			Свисток, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега; прыгать в длину с места и с разбега,
86	Беговые упражнения: Высокий старт. Основные фазы бега. Бег с высокого старта на 30м. Прыжковые упражнения: в длину с разбега <i>Тест ГТО –наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			Свисток, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; прыгать в длину с разбега,
87	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», Лазание по гимнастической стенке по	1			Гимнастическая стенка, бревно, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения

	диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины. Перелезание через гимнастическое бревно,					
88	Беговые упражнения: Высокий старт. Основные фазы бега. Бег с высокого старта на 30м. Метания малого мяча: метание на дальность с места	1			Свисток, рулетка, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; выполнять метания малого мяча на дальность с места
89	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			Свисток, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
90	Строевые приемы и упражнения: перестроение из одной шеренги в две; передвижения в колонне с изменением скорости. Лазание по гимнастической стенке разными способами Ползание по-пластунски	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые упражнения; выполнять гимнастические упражнения
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)						
91	Упражнения для развития силы мышц: быстроты; выносливости; гибкости; <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>	1				Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)						
92	Элементы футбола: остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги. Подвижные игры	1			Свисток, ф/б мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

93	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Кросс до 1 км. Подвижные игры <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Свисток	преодолевать дистанцию 1 км выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
94	Прыжковые упражнения: на двух с поворотом на 180, со скакалкой. Метания малого мяча: способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность с разбега,	1			Свисток, мячи	выполнять метания малого мяча на дальность с разбега,
95	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 30м. Метания малого мяча: метание на дальность с разбега, <i>Тест ГТО-смешанное передвижение 1км.</i>	1			Свисток, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м; выполнять метания малого мяча на дальность с разбега,
96	Элементы футбола: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги. Подвижные игры.	1			Свисток, ф/м мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом освоить технические элементы игры в футбол и баскетбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
97	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 30м. Прыжковые упражнения: со скакалкой. Метания малого мяча: метание в цель,.	1			Свисток, скакалка, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м; выполнять метания малого мяча, в цель
98	Кросс до 1 км. Подвижные игры	1			Свисток	преодолевать дистанцию 1 км

	и эстафеты на отрезках до 50 м. <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>					на время; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
99	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 50 м.	1			Свисток	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
100	Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Круговая лапта».	1			Свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
101	Прыжковые упражнения: со скакалкой. Метания малого мяча: метание на дальность с разбега	1			Свисток, скакалка, мячи	прыгать со скакалкой. выполнять метания малого мяча на дальность с разбега,
102	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий в спортивном зале по выбору.	1			Свисток, скакалка, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
	Всего:	102				

Календарно-тематическое планирование в 4 классе.

Номер Урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения		Оборудование	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)						
1	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	1				Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч.)						
2	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д)</i>	1				Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тел
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч.)						
3	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1			свисток, секундомер	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий на спортивных площадках. организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
4	Бег на короткие дистанции 10–60 м, бег с изменением направления движения. Высокий старт. <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			свисток, секундомер, рулетка	выполнять высокий старт; прыгать в длину с места
5	Старты из различных положений;	1			свисток, секундомер,	Называть основные фазы

	удары по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема, ведение мяча по прямой.				рулетка, скакалка	бега;выполнять высокий старт;прыгать в длину с места
6	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности, эстафеты на отрезках до 60 м. <i>Тест ГТО- челночный бег 3 ×10 м.</i>	1			свисток, секундомер,	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке;выбирать индивидуальный темп передвижения,
7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			свисток, секундомер, мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом освоить технические элементы игры в футбол договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
8	Бег на короткие дистанции 10–60 с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед. Многоскоки.	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	прыгать в длину с разбега выполнять метания малого мяча на дальность с места в цель
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги.	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания;прыгать в длину с места и с разбега, выполнять метания малого мяча с места в цель
10	Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижные игры <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>	1			свисток, секундомер,	выбирать индивидуальный темп передвижения,контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
11	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведущей ногой <i>Тест ГТО-сгибание</i>	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить

	<i>и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>					подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
12	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 60 м. <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1			свисток, секундомер, мячи	преодолевать дистанцию 1 км выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
13	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности до 1 км. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 60 м.	1			свисток, секундомер, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Метание малого мяча на дальность с разбега	1			свисток, секундомер, мячи	Называть основные фазы бега; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; выполнять метания малого мяча, в цель
15	Нижняя подача; приём и передача мяча двумя руками сверху. <i>Тест ГТО-смешанное передвижение 1км.</i>	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
16	Бег на короткие дистанции 10–60 м, с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. <i>Тест ГТО –наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>	1			свисток, секундомер, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; выполнять метания малого мяча на дальность с места

17	Бег на короткие дистанции 10–60 м. Высокий старт. Метание малого мяча на дальность с разбега	1			свисток, секундомер, мячи, рулетка	бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м; прыгать в длину с места и с разбега,
18	Кросс до 1 км. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 60 м.	1			свисток, секундомер, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
19	Приём мяча двумя руками снизу. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
20	Чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры	1			свисток, секундомер,	преодолевать дистанцию 1 км на время; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
21	Верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками сверху. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену.	1			свисток, секундомер, мячи	освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
22	Бег на короткие дистанции 10–60 м, Высокий старт. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,	1			свисток, секундомер, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м;

						прыгать в длину с разбега
23	Бег на короткие дистанции 10–60 м, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд.	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания; прыгать в длину с разбега, выполнять метания малого мяча на дальность с места
24	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность	1			свисток, секундомер,	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
25	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность с разбега	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы метания выполнять метания малого мяча в цель
26	Чередование ходьбы и бега до 5 мин. Эстафеты на отрезках до 60 м.	1			свисток, секундомер	преодолевать дистанцию 1 км на время; выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)						
27	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогиб назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	1				Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)						
28	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в	1			учебные пособия, эл.доска	Пересказывать тексты о физической культуре Европы

	восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.					в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (7 ч.)						
29	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			свисток, секундомер, мячи	прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега выполнять метания набивного мяча дальность с места
30	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность	1			свисток, мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время проведения подвижных игр организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
31	Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Прыжковые упражнения: в высоту способом «перешагивание».	1			свисток, мячи	прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега выполнять метания малого мяча, в цель
32	Чередование ходьбы и бега до 3мин. Подвижные игры и эстафеты на отрезках 50 м.	1			свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
33	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на точность	1			свисток, секундомер, рулетка, мячи	Называть основные фазы бега; прыгать в высоту способом «перешагивание» с разбега
34	Верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками сверху;	1			свисток, в/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во

	приём мяча двумя руками снизу. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность					время занятий баскетболом; освоить технические элементы игры в баскетбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
35	Верхняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу, игры с бросанием волейбольного мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену.	1			свисток, в/б мячи	освоить технические элементы игры в баскетбол организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч.)						
36	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	1				Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (10 ч.)						
37	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры	1			гимнастическое бревно, конь, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
38	Нижняя прямая подача, приём и передача мяча двумя руками сверху;	1			свисток, б/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во

	приём мяча двумя руками снизу.					время занятий волейболом; освоить технические элементы игры вволейбол
39	Приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу. Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность	1			свисток, б/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий баскетболом; освоить технические элементы игры в баскетбол
40	Чередование ходьбы и бега до 4 мин.. Подвижные игры и	1			гимнастическое бревно, конь, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
41	Остановка в ходьбе. Ловля катящегося мяча двумя руками передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча левой и правой руками;	1			свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
42	Остановка в ходьбе; ловля катящегося мяча одной рукой; передача мяча одной рукой от плеча; ведение мяча левой и правой руками,	1			свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
43	Построения, перестроения подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Перелезания через препятствия.	1			гимнастическое стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
44	Остановка в ходьбе; ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой; передачи мяча в движении ведение мяча с переводом на другую руку; бросок мяча двумя руками от груди.	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со

						сверстниками
45	Передачи мяча в движении; ведение мяча с переводом на другую руку; бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
46	Расчёты, передвижения в колонне На гимнастической стенке вис прогнувшись. Перелезания через препятствия	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые упражнения; выполнять гимнастические упражнения
47	Ловля катящегося мяча двумя руками передачи мяча в движении; ведение мяча с переводом на другую руку; броски одной рукой от плеча.	1			свисток	Называть правила техники безопасности в спортивном зале организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)						
48	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	1				Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч.)						
49	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей. Виды травм. Понятие «разминка»	1				Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (11 ч.)						
50	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: с закрытыми глазами. Лазание по канату.	1			Свисток, скакалка, мячи	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно

	Перелезания через препятствия					выполнять основные движения ходьбы.
51	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: с закрытыми глазами. Ползание по-пластунски.	1			Свисток, рулетка, мячи	Знать правильность выполнения основных движений ходьбы.
52	Подвижные игры: «Пятнашки маршем», «Караси и щука», «Перестрелка»	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
53	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: в быстром темпе. Лазание по канату. Прыжки опорные на горку гимнастических матов,	1			Свисток, скакалка, мячи	правильно выполнять основные движения ходьбы, прыжков,
54	Прыжки со скакалкой до 30 сек; прыжки опорные на коне.	1			гимнастическое бревно, стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
55	Остановка в ходьбе; ловля катящегося мяча двумя руками, передачи мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой, бросок мяча двумя руками от груди.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
56	Построения, перестроения. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	1			Свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
57	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на	1			гимнастическое бревно, канат, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и

	лопатках.					упражнения; выполнять гимнастические упражнения
58	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях после выполнения физической нагрузки. Лазание по канату. Перелезания через препятствия	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, гимнастическая палка	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
59	Ловля катящегося мяча одной рукой; передачи мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой, бросок мяча двумя руками от груди.	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться. Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
60	Лазание по канату. На гимнастической стенке поднимание ног в висе. Ползание по-пластунски.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
61	Прыжки со скакалкой до 30 сек; Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч.)						
62	Причины утомления. Перелезания через препятствия.	1				Формулировать правила здорового питания обосновывать важность правильного режима питания

						для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)						
63	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	1				Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (13 ч.)						
64	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: после выполнения физической нагрузки. Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
65	Лазание по канату. Прыжки опорные на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			Гимнастическое бревно, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
66	Передача мяча одной рукой от плеча, передачи мяча в движении; ведение мяча с переводом на другую руку; бросок мяча, одной рукой от плеча.	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
67	Лазание по канату. На гимнастической стенке подтягивание в висе,	1			Гимнастическая стенка, свисток,	Называть основные положения тела; выполнять

	поднимание ног в вися. Прыжки: опорные на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.				маты, канат	строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
68	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: с закрытыми глазами. Построения, расчёты, Перелезания через препятствия	1			Гимнастическая стенка, бревно, палка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
69	Ловля катящегося мяча одной рукой; передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с переводом на другую руку; бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1			свисток	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
70	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: в быстром темпе, передвижения в колонне. Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
71	Лазание по канату. На гимнастической стенке подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			Гимнастический конь, свисток, маты	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
72	Лазание по канату. Перелезания через препятствия Ползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой до 30 сек;	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
73	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Пятнашки маршем», «Защита	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на

	укрепления».					уроках по кроссовой подготовке;выбирать индивидуальный темп передвижения,контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
74	Прыжки: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» с помощью	1			Гимнастическая стенка, свисток, маты, канат, гимнастическая палка	Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения;выполнять гимнастические и акробатические упражнения
75	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Кувырок вперёд. Перекатом назад стойка на лопатках. «Мост» с помощью.	1			Гимнастический конь, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические упражнения
76	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке; выбирать индивидуальный темп передвижения ,контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
77	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на точность	1			Свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры;договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)						
78	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в	1				Выполнять упражнения для профилактики нарушений

	быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет					зрения
Раздел 1. Знание о физической культуре (1 ч.)						
79	Строение дыхательных путей человека. Правильное дыхание. Вред курения. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	1			Свисток	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.)						
80	Понятие о массаже, его функции <i>Тест ГТО-подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание на низкой перекладине (д)</i>	1				Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (9 ч.)						
81	Расчёты, передвижения в колонне Лазание по канату. Подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Прыжки со скакалкой до 30 сек;	1			Гимнастическая стенка, бревно, свисток, маты	Выполнять строевые команды и упражнения, выполнять гимнастические упражнения
82	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Подвижные игры и эстафеты на	1			свисток	Знать и выполнять правила техники безопасности на

	отрезках до 60 м. <i>Тест ГТО –наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу.</i>					уроках по кроссовой подготовке;выбирать индивидуальный темп передвижения,контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
83	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях: после выполнения физической нагрузки. передвижения в колонне Перелезания через препятствия Ползание по-пластунски.	1			Гимнастическая стенка, конь, свисток, маты, канат	Называть основные положения тела;выполнять строевые упражнения; выполнять гимнастические упражнения
84	Подвижные игры «Пятнашки маршем «Вперед-назад», «Мяч ловцу», «Защита укрепления». <i>Тест ГТО-прыжок в длину с места.</i>	1			Свисток, ф/б мячи	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом освоить технические элементы игры в футбол организовывать и проводить подвижные игры;договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
85	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд. Метание малого мяча на дальность с разбега	1			Свисток, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега.
86	. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность с разбега <i>Тест ГТО-бег по пересечённой местности 1,5 км.</i>	1			Свисток, рулетка, скакалка	Называть основные фазы бега;выполнять высокий старт;бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 м;прыгать в длину с разбега,
87	Подвижные игры: «Вызов»,«Невод», «Перемена мест», «Перестрелка», <i>Тест ГТО-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i>	1			Гимнастическая стенка, бревно, свисток, маты	Называть основные положения тела;выполнять строевые команды и упражнения;выполнять

						гимнастические упражнения
88	Беговые упражнения: бег на короткие дистанции 10–60 м, Высокий старт. <i>Тест ГТО-смешанное передвижение</i> <i>1км.</i>	1				Свисток, рулетка, мячи Называть основные фазы бега;выполнять высокий старт;бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м;выполнять
89	Чередование ходьбы и бега до 4 мин. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 60 м. <i>Тест ГТО-метание мяча в цель.</i>	1				Свисток, мячи выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
90	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Караси и щука», «Мяч ловцу»,	1				Гимнастическая стенка, свисток, маты Называть основные положения тела;выполнять строевые упражнения.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)						
91	Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости.	1				Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (10 ч.)						
92	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности, Кросс до 1 км. Подвижные игры	1				Свисток, фишки Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт преодолевать дистанцию 1 км выбирать индивидуальный темп передвижения
93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоки. Метание малого мяча на дальность с разбега	1				Свисток, мячи контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Выполнять метания малого мяча на дальность с разбега,
94	Подвижные игры «Пятнашки маршем»,	1				Свисток, мячи,

	«Невод», «Удочка», «Перестрелка»,				фишки	
95	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Кросс до 1 км. Подвижные игры	1			Свисток, мячи, фишки	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт преодолевать дистанцию 1 км выбирать индивидуальный темп передвижения
96	Бег на короткие дистанции 10–60 м, Высокий старт. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,	1			Свисток, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м
97	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Пятнашки маршем», «Удочка», «Вперед-назад»,	1			Свисток, скакалка, мячи	
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча на точность	1			Свисток	выполнять метания малого мяча в цель
99	Подвижные игры: «Караси и щука», «Вперед-назад», «Перестрелка», «Защита укрепления».	1			Свисток, мячи	выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
100	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Пятнашки маршем», «Перестрелка», «Мяч ловцу»,	1			Свисток, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
101	Ходьба и бег по слабо пересеченной местности. Кросс до 1 км. Подвижные игры и эстафеты на отрезках до 60 м.	1			Свисток, скакалка, мячи	Называть основные фазы бега; выполнять высокий старт; бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м; выполнять. преодолевать дистанцию 1 км на время; выбирать индивидуальный темп передвижения,

						контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений
102	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе по выбору.	1			Свисток, скакалка, мячи	организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
	ВСЕГО:	102				