

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34 имени  
Амелина Станислава Александровича»

**Утверждена**  
Приказ по школе № 653  
от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету:  
**«Физическая культура»**

3-4 классы

**Автор-составитель:** Артемьева Юлия Петровна,  
учитель физической культуры,  
МБОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 34»

Кемерово, 2023

## Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	5
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

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

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

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

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

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

### **Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

##### **3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

###### ***Беговая подготовка***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка». Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.

Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой». Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки». Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

#### ***Прыжковая подготовка***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Стафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

#### ***Броски большого, метания малого мяча***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди». Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

### **3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### ***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «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». Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. 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 (*цита*). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (*мишень, цита, кольцо*). Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.Тактические действия в защите и нападении.Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку .Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

#### ***Подвижные игры на основе футбола***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

### ***3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ***

#### ***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.



Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи.

### ***Акробатика***

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты». Перекаты в группировке. Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

### ***Прикладная гимнастика***

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в вися по гимнастической перекладине. Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в вися. Подтягивание в вися на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Вис стоя и лежа. В вис спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки». Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки». Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

### **3.2.4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Основные правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжами для закаливания и здоровья. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.

Переноска лыж. Надевание лыж. Повороты переступанием вокруг пяток, вокруг носков лыж. Подъемы ступающим шагом. Ступающий шаг. Скользящий шаг без палок. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Прохождение дистанции до 1 км, 1.5 км.

Прохождение дистанции изученными способами передвижения. Игры на лыжах. История возникновения лыжного спорта. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Прохождение дистанции до 1.5 км. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Спуски в различных стойках. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъемы. Торможения и повороты в движении.

### **3.2.5 ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

#### **1 ступень**

Челночный бег 3\*10 м или бег 30 метров, смешанное передвижение 1 км, Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз), наклон

вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу , прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м ( кол-во раз), бег на лыжах на 1 км, 2 км, плавание без учета времени.

### **2 ступень**

Бег 60 метров, бег 1 км, Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу , прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок с разбег, метание мяча 150 гр. ,бег на лыжах на 1 км или 2 км, плавание без учета времени.

### **3 ступень**

Бег 60 метров, бег 1,5 км или 2 км, Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу , прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок с разбег, метание мяча 150 гр. ,бег на лыжах на 2 км или 3 км, плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, туристический поход с проверкой туристических навыков.

**Общеразвивающие упражнения для 2-4 классов** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

#### На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания урока</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Формирование УУД</b>
1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведении на занятиях; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. <b>Мтапредметные УУД</b> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2	<i>Легкая атлетика</i> Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!» Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».	1	Формировать различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Ознакомить</b> с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы при ходьбе и беге. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.	<b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Личностные УУД:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
3	Сочетание различных видов ходьбы. Построение в колонну по одному.	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать	<b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную

	Построение в шеренгу. Игра «Слушай сигнал».		направление во время бега, оценивать свое состояние.	положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
4	Совершенствование навыков ходьбы. Развитие координационных способностей.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Коммуникативные УУД:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Личностные УУД:</b> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <b>Личностные УУД:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные УУД:</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
5	Совершенствование навыков бега, бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств. Игра «Кошки – мышки».	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о правильной осанке.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы,	

			Повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями.	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
6	Техника выполнения челночного бега 3 x 10 м. с переносом кубиков. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	3	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника. Разучить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику челночного бега. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
7	Челночный бег 3 x 10 м.	1	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
8	Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Игра «Ястреб и утка».	1	Ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах. Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные УУД:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

9	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	2	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места.	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10	Прыжок в длину с места.	1	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;	<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
11	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с техникой метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		



12	Метание мяча на дальность. Игра «Бросай поймай».	2	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с техникой метанием мяча на дальность.	<b>Уметь</b> метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные УУД:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
13	Развитие выносливости. Игра «Лисы и куры».	2	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
14	Эстафеты с мячами. Развитие координации. Игра «Бросай поймай».	2	Специальные беговые упражнения. Эстафеты с использованием бега, ходьбы, прыжков, метания.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные УУД:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
15	Развитие силовой выносливости.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Игра с	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; <b>Личностные УУД:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний.

			прыжками с использованием скакалки.	преодоления дистанции. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств.	
16	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Название снарядов, гимнастических элементов.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой на занятиях гимнастикой.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
17	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	2	Обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях; закрепить владение способом захвата руками за рейку гимнастической стенки.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
18	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Змейка».	1	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять упражнения прикладной направленности; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
19	Общеразвивающиеся упражнения с предметами и без. Освоение кувырка	2	Специальные беговые упражнения. Упражнения на	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

	вперед. Подвижная игра «Тройка».		гибкость. Группировка: перекаты в группировке, Упражнения на пресс.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Предметные УУД:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
20	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	2	Общеразвиваю щиеся упражнени. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, Упражнения на пресс.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
21	Кувырок вперед. Подвижная игра «Тройка».	2	Формировать умению выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении кувырка. <b>Описывать</b> технику кувырка вперед в группировке.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.
22	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	3	Научить выполнять стойку на лопатках. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.	<b>Описывать</b> технику выполнения стойку на лопатках. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении задания. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.

23	Совершенствование техники стойка на лопатках. Игра «Раки».	2	Совершенство вать технику стойка на лопатках. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с палкой.	<b>Описывать</b> технику выполнения стойку на лопатках. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении задания. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
24	Стойка на лопатках. Игра «Раки».	1	Общеразвивающиеся упражнения. Формировать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
25	Акробатическое соединение. Игра «Раки».	2	Формировать технику выполнения акробатического упражнения. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения	<b>Предметные УУД:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений Осанки. <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.

26	Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Раки».	1	комбинаций.  Общеразвивающиеся упражнения. Формировать технику выполнения акробатического упражнения. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Личностные УУД:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
27	Упражнения на равновесие.	1	Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.		
28	Полоса препятствий.	2	Комплекс ОРУ на осанку. Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение акробатических упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
29	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях лыжной	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения на лыжах. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

			подготовкой.	<b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Личностные УУД:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
30	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Игра «Два дома».	1	Ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений.	<b>Осваивать</b> построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	<b>Личностные УУД:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные УУД:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
31	Ступающий шаг без палок. Игра «На буксире».	2	Ознакомление детей с передвижением на лыжах ступающим шагом без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные УУД:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
32	Совершенствование техники ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам».	2	Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
33	Техника выполнения «Передвижение ступающим шагом». Игра «К своим флажкам».	1	Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной

					работы всего класса.
34	Обучение техники скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Салки на марше».	3	Ознакомление детей с передвижением на лыжах скользящий шаг с палками.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
35	Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	2	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящий шаг без палок и с палками.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
36	Техника выполнения скользящего шага с палками. Игра «Шире шаг».	1	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящий шаг без палок и с палками.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения.
37	Освоение техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	3	Ознакомление детей с техникой подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
38	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	2	Закрепление техники подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость	<b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную

				передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
39	Техника выполнения подъемов «лесенкой».	1	Закрепление техники подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
40	Освоение техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дольше прокатится».	1	Обучение технике спуска с небольшого склона.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
41	Совершенствование техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дольше прокатится».	2	Совершенствование техники спуска с небольшого склона. Побыть лесенкой.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
42	Техника выполнения спуска с небольшого склона.	1	Совершенствование техники спуска с небольшого склона.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
43	Обучение техники попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1	Техника обучения попеременно двухшажного хода.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов.



					<b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
44	Совершенствование техники попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	2	Закрепить Технику передвижения попеременно двухшажного хода.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
45	Техника передвижения попеременно двухшажным ходом.	1	Закрепить Технику передвижения попеременно двухшажного хода.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения передвижения попеременно двухшажного хода. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

46	Прохождение дистанции 1 км. Игра: «Лисы и куры».	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные УУД:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом. <b>Коммуникативные УУД:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные УУД:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.
47	Прохождение дистанции 1 км. Игра: «Лисы и куры».	1	Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения	
48	Лыжные эстафеты. Игра «По местам».	1	Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельность	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
49	Лыжные эстафеты. Игра «По местам».	2			
50	Техника безопасности на занятиях спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой на занятиях спортивные игры	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.

51	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
52	Подвижные игры на развитие ловкости.	2	Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Упражнения на пресс. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр <b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. <b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	<b>Познавательные УУД:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
53	Освоение техники «Ловля и передача мяча в движении».	2	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием техники «Ловля и передача мяча в движении».	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения спортивных игр.	<b>Личностные УУД:</b> Умение проявлять дисциплинированность и внимательность. <b>Познавательные УУД:</b> Умение характеризовать физические качества. Умение выполнять двигательные действия разными учениками. <b>Регулятивные УУД:</b> умение контролировать свои действия.
54	Совершенствование техники «Ловля и передача мяча в движении». Подвижная игра «Мяч среднему».	2	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; закрепление	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью.

			техники «Ловля и передача мяча в движении»	действий в спортивных играх.	
55	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; закрепление техники «Ловля и передача мяча в движении».	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
56	Освоение техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	2	Формирование осознанного отношения к организму. Формирование самооценки направленной на правильность выполнения двигательного действия.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
57	Совершенствование техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	2	Формирование осознанного отношения к организму. Формирование самооценки направленной на правильность выполнения двигательного действия.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.

58	Техники выполнения броска в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	1	Формирование осознанного отношения к организму. Формирование самооценки направленной на правильность выполнения двигательного действия.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр <b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. <b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
59	Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
60	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

61	Техника выполнения ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1 м – 1,5 м	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.
62	Игровые задания, эстафеты с мячом. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1	Эстафеты.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Формировать умение планировать общую цель и пути её достижения. <b>Познавательные УУД:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
63	Эстафеты с различными предметами.	2	Эстафеты.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания урока</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Формирование УУД</b>
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш».	1	Формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. <b>Мтапредметные УУД</b> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2	Влияние бега на состояние здоровья.	1	Формировать различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Ознакомить</b> с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы при ходьбе и беге. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Личностные УУД:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
3	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные УУД :</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

4	Повороты на месте: направо, налево. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из одной в две шеренги.	1	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Коммуникативные УУД:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Личностные УУД:</b> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
5	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о технике выполнения челночного бега.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику челночного бега.	<b>Личностные УУД:</b> Научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные УУД:</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
6	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о технике выполнения челночного бега.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику челночного бега.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
7	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м.	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.



			представления о технике выполнения челночного бега.		
8	Бег 1000 м. Подвижная игра “Белые медведи”.	3	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками в беге на 1000 м	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
9	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	3	Ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах.	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10	Контрольный урок. Бег 30 метров.	1	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения бега на короткие дистанции.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	3	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с техникой метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники выполнения прыжков на месте на двух ногах.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Регулятивные УУД: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные УУД: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; Познавательные УУД: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

12	Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники выполнения прыжков на месте на двух ногах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения контрольного прыжка.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
13	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	3	Ознакомить с техникой выполнения прыжка в длину с разбега. Ознакомить с техникой метанием малого мяча на дальность.	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча на дальность.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
14	Контрольный урок. Метание мяча на дальность.	1	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения контрольного упражнения метание мяча на дальность.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
15	Эстафеты с прыжками.	2	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физической нагрузке при эстафете.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет. <b>Излагать</b> правила и условия проведения эстафеты. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание эстафет с прыжками.	<b>Познавательные УУД:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные УУД:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
16	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях;	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица,

			ознакомить с содержанием занятий физической культурой на занятиях гимнастикой.		схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
17	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1	Формировать представление о значении общеразвивающих упражнений с предметами.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия при выполнении упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Предметные УУД:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
18	Передвижение противоходом, змейкой. Построение в две шеренги.	1	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить движению класс противоходом, змейкой, построение в колонну по одному, в шеренгу.	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Коммуникативные УУД:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других <b>Личностные УУД:</b> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
19	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	2	Формирование представлений продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.

			сидя с боку, верхом, приседание.		
20	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	3	Формирование представлений выполнять технику 2 – 3 кувырка вперёд, упражнения в группировке и возврат в исходное положение; держать равновесие в различных положениях.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	<b>Личностные УУД:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
21	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1	Формирование представлений выполнять технику 2 – 3 кувырка вперёд, упражнения в группировке и возврат в исходное положение; держать равновесие в различных положениях.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	<b>Личностные УУД:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
22	Контрольный урок. 2 – 3 кувырка вперёд.	1	Формировать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
23	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	3	Формировать технику выполнения мост из положения лежа на спине. Научиться соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
24	Совершенствование техники мост из	1	Формировать технику выполнения мост из	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине.	<b>Предметные УУД:</b> Научиться выполнять комплексы физических упражнений для

	положения лёжа на спине.		положения лежа на спине. Научиться соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	<b>Осваивать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
25	Контрольный урок. Мост из положения лёжа на спине.	1	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
26	Освоение техники висов и упоров.	2	Формировать представление правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
27	Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	2	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.

			спины, брюшного пресса.		
28	Совершенствование техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	2	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
29	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведении на занятиях лыжной подготовкой.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
30	Дыхание при ходьбе, беге и ходьбе на лыжах.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведении на занятиях лыжной подготовкой.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
31	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	2	Формирование представления с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений. Ознакомление детей с передвижением на лыжах ступающим шагом без палок.	<b>Осваивать</b> построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные УУД:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

32	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	2	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
33	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	2	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. <b>Демонстрировать</b> Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
34	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении задания. Закрепить технику передвижения попеременно двухшажного хода.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения передвижения попеременно двухшажного хода. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
35	Попеременный двухшажный ход с палками.	3	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. <b>Демонстрировать</b> Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок	<b>Регулятивные УУД:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
36	Контрольный урок.	1	Проявлять качества	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно

	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.		силы, координации и выносливости при выполнении задания. Закрепить технику передвижения попеременно двухшажного хода.	передвижения попеременно двухшажного хода. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного ход	выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
37	Освоение техники: Подъём «лесенкой».	2	Ознакомление детей с техникой подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
38	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «Замной».	2	Ознакомление детей с техникой подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
39	Контрольный урок. Техника подъёма «лесенкой».	1	Закрепление техники подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
40	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	3	Формирование представлений о технике спуска в высокой и	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности



			низкой стойках..	пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
41	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1	Формирование представлений о технике спуска в высокой и низкой стойках..	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
42	Контрольный урок. Спуски в высокой и низкой стойках.	1	Закрепление техники спуски в высокой и низкой стойках.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
43	Передвижение на лыжах до 2 км.	3	Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
44	Эстафеты на лыжах.	2	Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
45	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пройди в ворота».	1	Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств

					и физических способностей.
46	Техника безопасности на занятиях подвижные игры.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой на занятиях спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
47	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Высокий старт – положения старта.	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
48	Совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
49	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	2	Формирование представлений о пользе ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.

50	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	2	Формирование представлений правила игры в баскетбол. Стойка. Перемещение. Разметка. Научиться технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<b>Познавательные УУД:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
51	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Овладей мячом».	2	Формирование представлений правила игры в баскетбол. Стойка. Перемещение. Разметка. Научиться технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Личностные УУД:</b> Умение проявлять дисциплинированность и внимательность. <b>Познавательные УУД:</b> Умение характеризовать физические качества. Умение выполнять двигательные действия разными учениками. <b>Регулятивные УУД:</b> умение контролировать свои действия.
52	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	2	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием техники «Ловля и передача мяча в движении».	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения спортивных игр.	<b>Личностные УУД:</b> Умение проявлять дисциплинированность и внимательность. <b>Познавательные УУД:</b> Умение характеризовать физические качества. Умение выполнять двигательные действия разными учениками. <b>Регулятивные УУД:</b> умение контролировать свои действия.
53	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; закрепление техники «Ловля и передача мяча в движении».	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
54	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	3	Формирование представления о технике Ведение мяча с изменением направления. Научиться перемещаться вперед и назад; выполнять задания на развитие	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.

			физических качеств.		
55	Мини – баскетбол.	3	Научиться технически правильно использовать технические действия при игре в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
56	Удары по воротам в футболе.	2	Формирование представлений о технике Удары по воротам в футболе. Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
57	Варианты игры в футбол.	2	Формирование представлений о правилах игры в футбол. Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
58	Эстафеты с предметами.	1	Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Элементы содержания урока</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Формирование УУД</b>
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш».	1	Формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. <b>Метапредметные УУД</b> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2	Влияние бега на состояние здоровья.	1	Формировать различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Различать</b> разные виды ходьбы. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок. <b>Ознакомить</b> с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы при ходьбе и беге.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Личностные УУД:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <b>Познавательные УУД:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные УУД :</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
3	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	<b>Коммуникативные УУД :</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

4	Повороты на месте: направо, налево. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из одной в две шеренги.	1	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Коммуникативные УУД:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других <b>Регулятивные УУД:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Личностные УУД:</b> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
5	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о технике выполнения челночного бега.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику челночного бега.	<b>Личностные УУД:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные УУД:</b> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
6	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о технике выполнения челночного бега.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику челночного бега.	<b>Познавательные УУД:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
7	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м.	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Формировать представления о	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой; <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; <b>Регулятивные УУД:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.

			технике выполнения челночного бега.		
8	Бег 1000 м. Подвижная игра “Белые медведи”.	3	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками в беге на 1000 м.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
9	Прыжок в длину с места. Бег 60 м.	3	Ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах.	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
10	Контрольный урок. Бег 30 метров.	1	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения бега на короткие дистанции.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места.	3	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с техникой метанием малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники выполнения прыжков на месте на двух ногах.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Регулятивные УУД: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. Личностные УУД: Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; Познавательные УУД: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

12	Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование техники выполнения прыжков на месте на двух ногах.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения контрольного прыжка.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
13	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	3	Ознакомить с техникой выполнения прыжка в длину с разбега. Ознакомить с техникой метанием малого мяча на дальность.	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <b>Уметь:</b> правильно выполнять метание мяча на дальность.	<b>Регулятивные УУД:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Познавательные УУД:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
14	Контрольный урок. Метание мяча на дальность.	1	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения контрольного упражнения метание мяча на дальность.	<b>Регулятивные УУД:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные УУД:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;
15	Эстафеты с прыжками.	2	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физической нагрузке при эстафете.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет. <b>Излагать</b> правила и условия проведения эстафеты. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание эстафет с прыжками.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные УУД:</b> Научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.
16	Техника безопасности на занятиях гимнастики.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической



			на занятиях гимнастикой.		культуры.
17	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1	Формировать представление о значении общеразвивающих упражнений с предметами.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия при выполнении упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Предметные УУД:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.
18	Передвижение противходом, змейкой. Построение в две шеренги.	1	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить движению класс противходом, змейкой, построение в колонну по одному, в шеренгу.	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. <b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Коммуникативные УУД:</b> Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других <b>Личностные УУД:</b> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
19	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	2	Формирование представлений продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
20	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	3	Формирование представлений выполнять технику 2 – 3 кувырка вперёд, упражнения в группировке и возврат в исходное положение;	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических	<b>Личностные УУД:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе

			держат равновесие в различных положениях.	качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	заданий, данных учителем.
21	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1	Формирование представлений выполнять технику 2 – 3 кувырка вперёд, упражнения в группировке и возврат в исходное положение; держать равновесие в различных положениях.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	<b>Личностные УУД:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
22	Контрольный урок. 2 – 3 кувырка вперёд.	1	Формировать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений Осанки. <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
23	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	3	Формировать технику выполнения мост из положения лежа на спине. Научиться соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	<b>Предметные УУД:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
24	Совершенствование техники мост из положения лёжа на спине.	1	Формировать технику выполнения мост из положения лежа на	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> технику выполнения мост из	<b>Предметные УУД:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений

			спине. Научиться соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	осанки; <b>Познавательные УУД:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
25	Контрольный урок. Мост из положения лёжа на спине.	1	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	<b>Описывать</b> технику выполнения мост из положения лежа на спине. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	<b>Познавательные УУД:</b> Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
26	Освоение техники висов и упоров.	2	Формировать представление правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
27	Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	2	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.

			укрепления мышц спины, брюшного пресса.		
28	Совершенствование техники висов и упоров. Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	2	Научиться творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.
29	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
30	Дыхание при ходьбе, беге и ходьбе на лыжах.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<b>Познавательные УУД:</b> Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>Коммуникативные УУД:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
31	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	2	Формирование представления с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений. Ознакомление детей с передвижением на	<b>Осваивать</b> построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах.	<b>Регулятивные УУД:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные УУД:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные УУД:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

			лыжах ступающим шагом без палок.		
32	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	2	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
33	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	2	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. <b>Демонстрировать</b> Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
34	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении задания. Закрепить технику передвижения попеременно двухшажного хода.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения передвижения попеременно двухшажного хода. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
35	Попеременный двухшажный ход с палками.	3	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, подготовку организма к высоким результатам. Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода. <b>Демонстрировать</b> Техника обучения попеременно двухшажного хода без палок.	<b>Регулятивные УУД:</b> Научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
36	Контрольный урок.	1	Проявлять качества	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно

	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом с палками.		силы, координации и выносливости при выполнении задания. Закрепить технику передвижения попеременно двухшажного хода.	передвижения попеременно двухшажного хода. <b>Осваивать</b> универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода.	выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
37	Освоение техники: Подъём «лесенкой».	2	Ознакомление детей с техникой подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
38	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	2	Ознакомление детей с техникой подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Рефлексивные УУД:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные УУД:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные УУД:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
39	Контрольный урок. Техника подъёма «лесенкой».	1	Закрепление техники подъемов «лесенкой».	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
40	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	3	Формирование представлений о технике спуска в высокой и низкой стойках..	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

				выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	<b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
41	Совершенствование техники: спуски в высоких и низких стойках.	1	Формирование представлений о технике спуска в высокой и низкой стойках..	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. <b>Умение</b> осредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания.	<b>Метапредметные УУД:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Коммуникативные УУД</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.
42	Контрольный урок. Спуски в высокой и низкой стойках.	1	Закрепление техники спуски в высокой и низкой стойках.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения подъемов.	<b>Метапредметные УУД:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий при выполнении лыжных ходов. <b>Личностные УУД:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.
43	Передвижение на лыжах до 2 км.	3	Совершенствование техники лыжных ходов.	<b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения задания. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
44	Эстафеты на лыжах.	2	Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.
45	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пройди в ворота».	1	Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.	<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	<b>Регулятивные УУД:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного. <b>Личностные УУД:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные УУД:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.

46	Техника безопасности на занятиях подвижные игры.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой на занятиях спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге. <b>Познавательные УУД:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, и др.) <b>Личностные УУД:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры.
47	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Высокий старт – положения старта.	1	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
48	Совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	2	Формировать умение различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.
49	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	2	Формирование представлений о пользе ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.	<b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.



				<b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	
50	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	2	Формирование представлений правила игры в баскетбол. Стойка. Перемещение. Разметка. Научиться технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<b>Познавательные УУД:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <b>Личностные УУД:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Коммуникативные УУД:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
51	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Овладей мячом».	2	Формирование представлений правила игры в баскетбол. Стойка. Перемещение. Разметка. Научиться технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Личностные УУД:</b> Умение проявлять дисциплинированность и внимательность. <b>Познавательные УУД:</b> Умение характеризовать физические качества. Умение выполнять двигательные действия разными учениками. <b>Регулятивные УУД:</b> умение контролировать свои действия.
52	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	2	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием техники «Ловля и передача мяча в движении».	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения спортивных игр.	<b>Личностные УУД:</b> Умение проявлять дисциплинированность и внимательность. <b>Познавательные УУД:</b> Умение характеризовать физические качества. Умение выполнять двигательные действия разными учениками. <b>Регулятивные УУД:</b> умение контролировать свои действия.
53	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	1	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; закрепление техники «Ловля и передача мяча в	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.

			движении».		
54	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	3	Формирование представления о технике Ведение мяча с изменением направления. Научиться перемещаться вперед и назад; выполнять задания на развитие физических качеств.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
55	Мини – баскетбол.	3	Научиться технически правильно использовать технические действия при игре в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности. <b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью. <b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.
56	Удары по воротам в футболе.	2	Формирование представлений о технике Удары по воротам в футболе. Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
57	Варианты игры в футбол.	2	Формирование представлений о правилах игры в футбол. Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные УУД:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные УУД:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

				<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
58	Эстафеты с предметами.	1	<p>Научиться быстро анализировать ситуацию на площадке и принимать самостоятельные решения.</p>	<p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> Бережное отношение к своему организму и здоровью.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Умение договариваться о предстоящей деятельности.</p>

