


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
от 29.08.2022 г. № 1  
руководитель ШМО  
С.А. Чайкина

Согласовано:  
на заседании ЭМС  
от 04.05.2022г. № 8  
зам. директора по УВР  
 /Л.В. Краюхина



Утверждено:  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 4  
О.М. Зориной  
от 31.08.2022г. № 335

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для 3 классов основного общего образования  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Малых З.П.,  
учитель Физической культуры

Чайковский

2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва:Просвещение, 2016 г.)

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час рабочей программы направлен на реализацию на территории Пермского края в 2018 году проекта « Шахматы в школе» на основании соглашения № 00-03/2018 от 08 июня 2018 года

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 2 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Информация о количестве учебных часов.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом. Рассчитана на 102 часа в 2 классе из расчета 3 часа в неделю.

**Цель:** Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижными играми, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о ФК, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Программа обучения ФК направлена на:**

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- Соблюдение дидактических правил от «известного к неизвестному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области ФК, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области ФК в начальной школе является освоением учащимися 2 классов основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет ФК способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета ФК.

Следует заметить, что основы знаний по каждому из разделов программы не выделяются, но в ходе обучения они обязательно преподаются учащимся. Подвижные игры помогают осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности, формируют у обучающихся способности взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Структура программы для 3 классов

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	23
3.	Подвижные игры	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16
5.	Лыжная подготовка	14
6.	ОФП	18
7.	Шахматы	16
	Итого	102 часов

#### Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3го класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
Бег 1000 м (мин. сек.)	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	125	115	110	120	110	100
Метание мяча в цель (из 5 попыток,раз)	3	2	1	3	2	1
Подъём туловища за 60 секунд	26	20	12	22	14	8
Подтягивание На низкой перекладине	12	6	4	10	5	3

<b>Вис на согнутых руках (секунды)</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>Челночный бег 3 x 10 метров</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>11,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,2</b>
<b>Наклон туловища из положения сидя, (см)</b>	<b>+8</b>	<b>+6</b>	<b>+4</b>	<b>+9</b>	<b>+7</b>	<b>+5</b>

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от линии при выполнении прыжка в длину с места;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки).

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущены не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазании. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличия от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

#### Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”, выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытывание назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.

#### Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Броски:

большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Лыжная подготовка.**

Организуя команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте и в движении. Спуски: в основной стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Торможение: палками и падением.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Пионербол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны **знать**:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека; О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и личной гигиене; О правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь**:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

**Тренировочный урок, Круговая тренировка, Урок сдачи нормативов, Контрольный урок, Соревновательный урок, Игровой урок.**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема урока	Дата проведения урока
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	
2	Разновидности ходьбы, бега.	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	
18	Прыжок в длину с места на результат.	
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	
20	Знакомство с шахматной доской	
21	Знакомство с шахматной доской	
22	Знакомство с шахматными фигурами	
23	Знакомство с шахматными фигурами	
24	Начальное положение фигур	
25	Начальное положение фигур	
26	Знакомство с шахматной фигурой.	
27	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	



35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	
40	Преодоление полосы препятствий	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	
50	Ловля и передача мяча на месте.Игра «Кто дальше бросит?»	
51	Ловля и передача мяча в движении.	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	
58	Эстафеты с мячом	
59	Эстафета со скакалкой	
60	Эстафеты с обручем	
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.Укладка лыж надевание креплений.	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	
68	Подъемы и спуски под уклон.	
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	
71	Игра «Дружные пары».	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	

74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	
75	Эстафеты на лыжах.	
76	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	
77	Знакомство с шахматной фигурой. Слон.	
78	Знакомство с шахматной фигурой. Слон	
79	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	
80	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	
81	Знакомство с шахматной фигурой. Конь.	
82	Знакомство с шахматной фигурой. Конь.	
83	Игра в шахматы	
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики.Беговые упражнения.	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	
96	Бег до 3 мин.	
97	Эстафеты.	
98	Челночный бег 3x10 м.	
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	
101	Прыжки в длину с места.	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	

## Приложение

№ п/ п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дат а
			Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативн ые УУД	Личностные УУД	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинирова нный 1 час	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений и ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинирова нный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинирова нный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинирова нный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинирова нный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	

6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинирова нный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинирова нный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Оценивать собственную учебную деятельность:свои достижения, самостоятельность,	

					правильность или ошибочность результата.	сверстниками и педагогами.	инициативу, ответственность.	
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.	
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	

19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
20	Знакомство с шахматной доской	Комбинированный 1 час	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами.	Основы знаний о шахматах.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	
21	Знакомство с шахматной доской	Комбинированный 1 час	Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами.	Основы знаний о шахматах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	
22	Знакомство с шахматными фигурами	Комбинированный 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие	Основы знаний о шахматах..	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

			координационных способностей					
23	Знакомство с шахматными фигурами	Комбинированный 1 час	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Основы знаний о шахматах..	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
24	Начальное положение фигур	Комбинированный 1 час	Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	Основы знаний о шахматах.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
25	Начальное положение фигур	Комбинированный 1 час	Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	Основы знаний о шахматах.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	

26	Знакомство с шахматной фигурой.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде. Место фигур в начальном положении. Ход. Взятие. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	
27	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	Комбинированный 1 час	Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.	



32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	
34	Перекач и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекач и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	

40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	

48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	Осваивать универсальные умения	Проявлять координацию, силу во время	

					организации и проведении подвижных игр.	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	выполнения физических упражнений.	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный 1 час	Уметьпрыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	

63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	

70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательно-контрольный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	
75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательно - контрольный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	
76	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья.	Игровой 1 час	Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры.	Основы знаний о шахматах.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	
77	Знакомство с шахматной фигурой. Слон.	Игровой 1 час	Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и	Основы знаний о шахматах.	Умение корректировать и вносить изменения во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	

			одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры					
78	Знакомство с шахматной фигурой. Слон	Игровой 1 часа	Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах.	Умение корректировать и вносить изменения вво время игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
79	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	Комбинирова нный 1 час	Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах.	Оценивать приобретенные навыки .	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
80	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	Комбинирова нный 1 час	Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах..	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
81	Знакомство с шахматной фигурой. Конь.	Комбинирова нный 1 час	Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания и игры	Основы знаний о шахматах..	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
82	Знакомство с шахматной фигурой. Конь.	Комбинирова нный 1 час	Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая	Основы знаний о шахматах.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	

			фигура. Дидактические задания и игры			процессе учебной и игровой деятельности.		
83	Игра в шахматы	Соревновательный 1 час	Уметь решать шахматные задачи в игре.	Основы знаний о шахматах.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбинированный 1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	



89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных	Формирование потребности к ЗОЖ.	

						беговых упражнений.		
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	
98	Челночный бег 3х10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, ловкость.	
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	

				при выполнении прыжковых упражнений.	проведении игр со скакалкой.			
--	--	--	--	--------------------------------------	------------------------------	--	--	--

#### **Литература для учителя:**

1. Тихонов А.М., Полякова Т.А., Кечкин Д.Д. Физическая культура в школе с позиций системно-деятельностного подхода. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2016. - № 4. - С. 2-4.
2. Тихонов А.М. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом / А.М. Тихонов, И.П. Голяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 13-15