

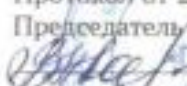


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)

Протокол от 21 мая 2021 года №5

Председатель  В.А.Коробец

МОУ
г.Надыма

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МОУ «Гимназия г. Надыма»

 Г.Н. Бадретдинова

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
начальных классов

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО

 Н.В.Трубина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 классы
на 2021/2022 учебный год

Составители:

Третьяк И.П.

Глушков А.В.

Жильников Н.Н.

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре на 2021/2022 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р
- Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712 о внесении изменений во ФГОС общего образования.
- учебного плана МОУ «Гимназия г. Надыма»

1.Название учебного предмета/курса внеурочной деятельности	Физическая культура
2.Уровень образования/класс	Начальное общее образование / 1-4 класс
3. Название программы, на основе которой составлена рабочая программа	На основе примерной программы по физической культуре начального общего образования, разработанной доктором педагогических наук В.И. Ляхом, «Просвещение», 2021.
3.Количество часов	
1 класс: неделя/год	3/99 ч
2 класс: неделя/год	3/102ч
3 класс: неделя/год	3/102ч
4 класс: неделя/год	3/102ч
4. Учебно-методический комплекс	Учебник «Физическая культура 1 - 4 классы» для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, издательство «Просвещение», Москва – 2021 г. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть Учебного плана МОУ «Гимназия г. Надыма

5. Цели изучения предмета	1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению. 2. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей. 3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)
6. Составил	Жильников Николай Николаевич

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным и метапредметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные, по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
1-4 класс	
Личностные результаты в области: 1. Гражданского воспитания-становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; 2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. 3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей-проявление уважительного отношения к соперникам во время	Объективная оценка действия на основе имеющегося опыта включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, организация самостоятельной деятельности, сохранность инвентаря, организация мест занятий и соблюдение техники безопасности, анализ и

соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; 4. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания) - повышение заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества. 5. Физического воспитания и формирования культуры здоровья- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни. 6. Трудового воспитания и профессионального самоопределения- формирование у детей умений и навыков самообслуживания; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии. 7. Экологического воспитания- формирование ответственного отношения к окружающей среде, которое строится на базе экологического сознания.	объективная оценка собственной деятельности.
---	---

Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1-4 класс	
Рассматривать физическую культуру как явление культуры; Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий. Правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
---	--

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

Контрольные тесты: тестирование проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Для выявления динамики физического развития учащихся тестирование можно проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока.

Класс

	Тесты	Оценка и результат					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	6,0	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	9.7	10.4	10.4	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	130	130	125	115	110
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	80	60	70	50	60
5	Отжимания (кол-во раз)	10	8	8	6	6	4
6	Подтягивания (кол-во раз)	3		2		1	
7	Подъем	28	23	26	21	24	19

	туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)						
8	Бег 1000 м (мин,сек.)	Без учета времени					

	Тесты	2 класс					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	6,0	6,3	6,6	6,9	7,1	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	125	115	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	80	60	70	50	60
6	Отжимания (кол-во раз)	10	8	8	6	6	4
7	Подтягивания (кол-во раз)	3		2		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	23	26	21	24	19

	Тесты	3 класс					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130	150	135	125
5	Прыжки через скакалку	80	90	70	80	60	50

	(кол-во раз/мин.)						
6	Отжимания (кол-во раз)	12	10	10	8	8	6
7	Подтягивания (кол-во раз)	4		3		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	25	28	22	26	21

	Тесты	<i>4 класс</i>					
		5		4		3	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,2	6,5	6,8	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	без учета времени					
4	Прыжок в длину с места (см)	160	145	130	150	135	125
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	90	70	80	60	50
6	Отжимания (кол-во раз)	12	10	10	8	8	6
7	Подтягивания (кол-во раз)	4		3		1	
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	25	28	22	26	21

3.Содержание.

1 класс

Знания о физической культуре

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).

- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

Способы физкультурной деятельности

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – 18 часа

- Ходьба и бег* (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

Гимнастика с основами акробатики – 21 часов

- общеразвивающие упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- опорный прыжок;
- танцевальные упражнения;

Подвижные и спортивные игры – 39 часов

- подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

- г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;
- д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Лыжная подготовка-(21ч)

- а) «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
- б) «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; изучают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); изучают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения
- в) «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); изучают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);
- Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; изучают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)
- г) «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; изучают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец

учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъём.

2 класс

Знания о физической культуре

- Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).
- Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).
- Сердце и кровеносные сосуды.
- Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).
- Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).
- Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

Способы физкультурной деятельности

- Самоконтроль (приемы измерения пульса).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – 18 часа

- а) Ходьба и бег* (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.
- б) Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние);

Гимнастика с основами акробатики – 21 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;*
- б) акробатические упражнения;*
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);*
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);*

- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры.

Подвижные и спортивные игры – 42 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

Лыжная подготовка-(21ч)

- а) «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
- б) «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; изучают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); изучают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения
- в) «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); изучают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; изучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);

Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; бразучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)

г) «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео-ролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; бразучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма.

3 класс

Основы знаний о физической культуре

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.
- Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня;
- Название снарядов и гимнастических элементов.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- 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.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – 18 часа

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики – 21 часов

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры – 42 часа.

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

Лыжная подготовка-(21ч)

- а) «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): бповторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; бизучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; банализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
- б) «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): бнаблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; бразучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); бразучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); бвыполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения

в) «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): бнаблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); бразучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выпол- нением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; бнаблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; бобучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);

Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; бразучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации)

г) «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео- ролики): бнаблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; бразучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); бнаблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма.

4 класс

Основы знаний о физической культуре

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- 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.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – 18 часа

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики: 21 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры – 42 часа

- а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Лыжная подготовка-(21ч)

- а) «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): бповторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; бизучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; банализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры

б) «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): бнаблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; бразучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); бразучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); бвыполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения

в) «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): бнаблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); бразучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выпол- нением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; бнаблюдает образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; бобучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);

Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; бразучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации)

г) «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео- ролики): бнаблюдает и анализирует образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; бразучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); бнаблюдает и анализирует образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма.

4. Тематический план 1класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке
2.	Подвижные игры	18
2.1.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
2.2.	Подвижные игры национальной направленностью (народов Севера, русские народные игры)	9
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Легкоатлетические упражнения	18
	Лыжная подготовка	21
	ИТОГО:	99

4.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Легкоатлетические упражнения (13 часов)		
1	Основы знаний о физической культуре. Влияние бега на состояние здоровья. История олимпийских игр. Т. б. на уроках л/а. Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Секундомер, стартовый флажок	Осваивать знания по физической культуре, соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества при беге на короткие дистанции.
2	Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Секундомер, рулетка	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и прыжков в длину с места.
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Невод»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Гуси-лебеди»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
5	Бег из различных положений. П/и «Хитрая лиса» Прыжки в длину с места.	Секундомер, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности прыжков
6	Челночный бег 3х5,4х6 Бег в коридоре шириной 30-40 см. «Два Мороза»	Секундомер, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и беге с преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
7	Бег с преодолением препятствий. П/и «Через кочки и пенечки»	Секундомер, финишная лента, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
8	Бег с преодолением препятствий. П/и «Через кочки и пенечки» Бег 30м.	Секундомер, финишная лента, , набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
9	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м. «Через кочки и пенечки»	Секундомер, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
10	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты без предметов	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
11	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты с мячами.	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
12	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность Пи «Волк во рву»	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча , проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
13	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность Пи «Волк во рву»	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
	Подвижные игры (18 часов)		
14	ТБ при занятиях подвижными играми Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать подбрасывание и ловлю мяча.
15	Ловля и передача мяча в парах на месте. Пи «Мяч среднему».	15 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Мяч среднему».
16	Ловля и передача мяча в парах на месте. Пи «Мяч соседу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Мяч соседу»
17	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте.	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте.
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. Пи «Мяч среднему».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п\и «Мяч среднему».
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. Пи «Мяч соседу».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п\и «Мяч соседу».
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. Пи «Мяч в корзину».	30 баскетбольных мячей, 2 корзины	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии Осваивать п\и «Мяч в корзину»

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии. П\и «Попади в обруч».	30 баскетбольных мячей, 4 обруча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии Осваивать п\и «Попади в обруч»
22	Ловля и передача мяча в парах на месте. П\и «Защита укрепления»	30 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Защита укрепления»
23	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель»,
24	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель».
25	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Не давай мяча водящему».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Не давай мяча водящему».
26	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Выбивала командой».	30 баскетбольных мячей, 1 волейбольный мяч	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Выбивала командой»,
27	Зимние и летние олимпийские виды спорта. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Быстро и точно».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Быстро и точно»,
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки»	30 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
30	Эстафеты с мячами	4баскетбольн	Соблюдать правила техники безопасности.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	П\и «Перестрелка»	ых мячей, 2 волейбольных мяча	Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
31	Эстафеты с мячами П\и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)		
32	Передача и ловля мяча сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с двумя мячами».
33	Перемещения, остановки, повороты, ускорения-комбинация. Передача и ловля сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с 2 мячами»
34	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте.
35	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол» Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол».
36	Прием снизу на месте. Передача сверху в парах и прием снизу. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать прием снизу на месте, передачу сверху в парах и прием снизу. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол»
37	Терминология. Правила и организация игры - баскетбол: цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. П\и «Борьба за мяч».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
38	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. П\и «Борьба за мяч»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
39	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч среднему»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
40	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч ловцу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
41	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч командиру»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч».
42	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка».
43	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка».
	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
44	Техника безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена. Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать технику безопасности, знания о значении гимнастических упражнений и личной гигиене. Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Осваивать строевые упражнения: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку.
45	Кувырок вперед перекатом стойка на лопатках кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать кувырки, висы, строевые команды
46	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом,

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	висе.		поднимание ног в висе.
47	Кувырок вперед, перекастом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.	12-16 матов, 1 нависная перекладина	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекастом стойка на лопатках, кувырок назад; Осваивать комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.
48	Кувырок вперед, перекастом стойка на лопатках, кувырок назад; комбинация из освоенных элементов.	12-16 матов,	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекастом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов.
9	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
50	Олимпийские чемпионы СССР. Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
51	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
52	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла – вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
53	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, канат, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев
54	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
		центр	танцев
55	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев. Осваивать лазание по канату в 3 приема
56	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев.
57	Общеразвивающие упражнения обручами Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 обручей, «козел», «конь», 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения с обручами. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
58	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия. Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 наб. мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
59	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Лазания по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; проявлять координационные качества в лазании по наклонной гимнастической скамейке; скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой
60	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой; проявлять гибкость в наклоне вперед из положения сидя.
61	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой.	30 скакалок,	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой.
62	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
63	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
64	Эстафеты с перелезанием	Скамейки, мячи,	Проявлять скоростные и координационные качества

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
		барьеры, бревно	
	Лыжная подготовка (21 час)		
65	Техника безопасности. Укладка и транспортировка лыж. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении Скользящий шаг	30 пар лыж	Осваивать технику безопасности, укладку и транспортировку лыж, применение лыжных мазей, оказание помощи при обморожении; скользящий шаг.
66	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с передачей лыжных палок	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг Прохождение дистанции 1 и более км Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах с передачей лыжных палок.
67	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг и прохождение дистанции 1 и более км
68	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг и прохождение дистанции 1 и более км
69	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
70	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
71	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
72	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж, секундомер	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
73	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
74	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
75	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
76	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом»,	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 215 км		«елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
77	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
78	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой».Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
79	Прохождение дистанции 1,5 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
80	Прохождение дистанции 1,5 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
81	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
82	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
83	Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
84	Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
85	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
	Подвижные игры с национальной направленностью (9 часов)		
86	Олимпийские чемпионы РФ, ЯНАО, Тюменской области. «Гори, гори, ясно».«Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять силовые качества.
87	«Гори, гори, ясно » «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и силовые качества.
88	П\и «Ручеек» «Перестрелка»	2 волейбольных мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные качества.
89	«Ручеек» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр Проявлять координационные и скоростные качества.
90	«Третий лишний» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр.Проявлять координационные и скоростные качества.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
91	«Метание тензья (петли) на стойки». «Бубенчики звенят»	Длинная скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества.
92	«Бубенчики звенят» «Метание тензья (петли) на стойки»	2 петли. скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
93	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества.
94	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
	Легкоатлетические упражнения (5 часов)		
95	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места.
96	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места
97	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м
98	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	Стойки и планка, 12 матов, 15 набивных мячей	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе.
99	Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	15 набивных мячей	Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе

5. Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		2 класс
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
2.2	Подвижные игры национальной направленностью (народов Севера, русские народные игры)	12
	ИТОГО:	102

5.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Легкоатлетические упражнения (13 часов)		
1	Основы знаний о физической культуре. Влияние бега на состояние здоровья. История олимпийских игр. Т. б. на уроках л\а. Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Секундомер, стартовый флажок	Осваивать знания по физической культуре, соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества при беге на короткие дистанции.
2	Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Секундомер, рулетка	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и прыжков в длину с места.
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Невод»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Гуси-лебеди»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
5	Бег из различных положений. П/и «Хитрая лиса» Прыжки в длину с места.	Секундомер, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности прыжков
6	Челночный бег 3х5, 4х6 Бег в коридоре шириной 30-40 см. «Два Мороза»	Секундомер, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и беге с преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
7	Бег с преодолением препятствий.	Секундомер,	соблюдать правила техники безопасности

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	П/и «Через кочки и пенечки»	финишная лента, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, , проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
8	Бег с преодолением препятствий. П/и «Через кочки и пенечки» Бег 30м.	Секундомер, финишная лента, , набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, , проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
9	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м. «Через кочки и пенечки»	Секундомер, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
10	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты без предметов	4 -6 эстафетных палочек, 10- 15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
11	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты с мячами.	4 -6 эстафетных палочек, 10- 15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
12	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность П/и «Волк во рву»	4 -6 эстафетных палочек, 10- 15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча , проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
13	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность П/и «Волк во рву»	4 -6 эстафетных палочек, 10- 15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
	Подвижные игры (18 часов)		
14	ТБ при занятиях подвижными играми Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча	30 баскетбольны х мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать подбрасывание и ловлю мяча.
15	Ловля и передача мяча в парах на месте. П/и «Мяч среднему».	15 баскетбольны х мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п/и «Мяч среднему».
16	Ловля и передача мяча в парах на	30	Соблюдать правила техники безопасности.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	месте. П\и «Мяч соседу»	баскетбольных мячей	Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Мяч соседу»
17	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте.	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте.
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и «Мяч среднему».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п\и «Мяч среднему».
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и «Мяч соседу».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п\и «Мяч соседу».
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и «Мяч в корзину».	30 баскетбольных мячей, 2 корзины	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии Осваивать п\и «Мяч в корзину»
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии. П\и «Попади в обруч».	30 баскетбольных мячей, 4 обруча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии Осваивать п\и «Попади в обруч»
22	Ловля и передача мяча в парах на месте. П\и «Защита укрепления»	30 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Защита укрепления»
23	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель»,
24	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель».
25	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Не давай мяча водящему».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Не давай мяча водящему».
26	Ловля и передача мяча в парах в движении.	30 баскетбольных	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	П\и «Выбивала командой».	х мячей, 1 волейбольный мяч	в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Выбивала командой »,
27	Зимние и летние олимпийские виды спорта. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Быстро и точно».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Быстро и точно»,
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки»	30 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
30	Эстафеты с мячами П\и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
31	Эстафеты с мячами П\и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)		
32	Передача и ловля мяча сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать Передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с двумя мячами».
33	Перемещения, остановки, повороты, ускорения-комбинация. Передача и ловля сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с 2 мячами»
34	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте.
35	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол» Соблюдать правила техники безопасности.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
			Осваивать передачу сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол».
36	Прием снизу на месте. Передача сверху в парах и прием снизу. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать прием снизу на месте, передачу сверху в парах и прием снизу. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол»
37	Терминология. Правила и организация игры - баскетбол: цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. П\и «Борьба за мяч».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
38	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. П\и «Борьба за мяч»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
39	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч среднему»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
40	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч ловцу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
41	Броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. П\и «Мяч командиру»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,00 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч».
42	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка» .
43	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
44	Техника безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена. Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе. Строевые упражнения:	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать технику безопасности, знания о значении гимнастических упражнений и личной гигиене. Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе. Осваивать строевые упражнения:

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку		Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку.
45	Кувырок вперед перекатом стойка на лопатках кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе. Строевые упражнения: Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчет по порядку	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать кувырки, висы, строевые команды
46	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.
47	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.	12-16 матов, 1 нависная перекладина	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Осваивать комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.
48	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; комбинация из освоенных элементов.	12-16 матов,	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов.
49	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
50	Олимпийские чемпионы СССР. Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
51	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
52	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла – вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
53	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, канат, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев
54	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев
55	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев. Осваивать лазание по канату в 3 приема
56	Лазание по канату в 3 приема. Сочетание шагов галопа и польки. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, сочетание шагов галопа и польки, элементы народных танцев.
57	Общеразвивающие упражнения обручами Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 обручей, «козел», «конь», 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения с обручами. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
58	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия. Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 наб. мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
59	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Лазания по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; проявлять координационные качества в лазании по наклонной гимнастической скамейке; скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой
60	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой; проявлять гибкость в наклоне вперед из положения сидя.
61	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой.	30 скакалок,	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой.
62	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
63	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
64	Эстафеты с перелезанием	Скамейки, мячи, барьеры, бревно	Проявлять скоростные и координационные качества
	Лыжная подготовка (21 час)		
65	Техника безопасности. Укладка и транспортировка лыж. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении Скользящий шаг	30 пар лыж	Осваивать технику безопасности, укладку и транспортировку лыж, применение лыжных мазей, оказание помощи при обморожении; скользящий шаг.
66	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с передачей лыжных палок	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг Прохождение дистанции 1 и более км Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах с передачей лыжных палок.
67	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг и прохождение дистанции 1 и более км
68	Скользящий шаг Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать скользящий шаг и прохождение дистанции 1 и более км
69	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
70	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Гонка с выбыванием		Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
71	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
72	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж, секундомер	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
73	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
74	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
75	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
76	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 215 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
77	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
78	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
79	Прохождение дистанции 1,5 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
80	Прохождение дистанции 1,5 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
81	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
82	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
83	Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
84	Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
85	Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1,5 км
	Подвижные игры с национальной направленностью (12 часов)		
86	Олимпийские чемпионы РФ, ЯНАО, Тюменской области. «Гори, гори, ясно». «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять силовые качества.
87	«Гори, гори, ясно » «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и силовые качества.
88	П/и «Ручеек» «Перестрелка»	2 волейбольных мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные качества.
89	«Ручеек» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр Проявлять координационные и скоростные качества.
90	«Третий лишний» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
91	«Метание тензья (петли) на стойки». «Бубенчики звенят»	Длинная скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества.
92	«Бубенчики звенят» «Метание тензья (петли) на стойки»	2 петли. скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
93	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
94	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
95	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
96	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
			координационные и скоростные качества
97	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
	Легкоатлетические упражнения (5 часов)		
98	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места.
99	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места
100	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м
101	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	Стойки и планка, 12 матов, 15 набивных мячей	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе.
102	Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	15 набивных мячей	Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе

6. Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		3 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24

2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
2.2	Подвижные игры национальной направленностью (народов Севера, русские народные игры)	12
	ИТОГО:	102

6.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Легкоатлетические упражнения (13 часов)		
1	Основы знаний о физической культуре. Влияние бега на состояние здоровья. История олимпийских игр. Т. б. на уроках л/а. Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Секундомер, стартовый флажок	Осваивать знания по физической культуре, соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества при беге на короткие дистанции.
2	Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Секундомер, рулетка	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и прыжков в длину с места.
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Невод»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Вызов номеров»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
5	Бег из различных положений. П/и «Перестрелка» Прыжки в длину с места.	Секундомер, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности прыжков
6	Челночный бег 3х5, 4х6 Бег в коридоре шириной 30-40 см. «Караси у щука»	Секундомер, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и беге с преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
7	Бег с преодолением препятствий. П/и «Удочка»	Секундомер, финишная лента, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
8	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м.	Секундомер, финишная лента, , набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
9	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м.	Секундомер, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
10	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты без предметов	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
11	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты с мячами.	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
12	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность Круговая эстафета	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
13	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность Круговая эстафета.	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
	Подвижные игры (18 часов)		
14	ТБ при занятиях подвижными играми Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать подбрасывание и ловлю мяча.
15	Ловля и передача мяча в парах на месте. П\и «Мяч среднему».	15 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Мяч среднему».
16	Ловля и передача мяча в парах на месте. П\и «Мяч соседу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Мяч соседу»
17	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте.	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте.
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и «Мяч среднему».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п\и «Мяч среднему».
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	«Мяч соседу».		движении Осваивать п\и «Мяч соседу».
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П\и «Мяч в корзину».	30 баскетбольных мячей, 2 корзины	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии Осваивать п\и «Мяч в корзину»
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии. П\и «Попади в обруч».	30 баскетбольных мячей, 4 обруча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии Осваивать п\и «Попади в обруч»
22	Ловля и передача мяча в парах на месте. П\и «Защита укрепления»	30 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п\и «Защита укрепления»
23	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель»,
24	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Подвижная цель».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель».
25	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Не давай мяча водящему».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Не давай мяча водящему».
26	Ловля и передача мяча в парах в движении. П\и «Выбивала командой».	30 баскетбольных мячей, 1 волейбольный мяч	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Выбивала командой »,
27	Зимние и летние олимпийские виды спорта. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Быстро и точно».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Быстро и точно»,
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки»	30 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П/и «Охотники и утки».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п/и «Охотники и утки»
30	Эстафеты с мячами П/и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п/и «Перестрелка»
31	Эстафеты с мячами П/и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п/и «Перестрелка»
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)			
32	Передача и ловля мяча сверху над собой на месте. П/и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п/и «Пионербол с двумя мячами».
33	Перемещения, остановки, повороты, ускорения-комбинация. Передача и ловля сверху над собой на месте. П/и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п/и «Пионербол с 2 мячами»
34	Передача сверху над собой на месте. П/и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте.
35	Передача сверху над собой на месте. П/и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п/и «Пионербол» Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п/и «Пионербол».
36	Прием снизу на месте. Передача сверху в парах и прием снизу. П/и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать прием снизу на месте, передачу сверху в парах и прием снизу. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п/и «Пионербол»
37	Терминология. Правила и организация игры - баскетбол: цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. Броски одной и двумя руками с места	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. Взаимодействовать в п/и «Борьба за мяч»

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	2,5 м в щит. П\и «Борьба за мяч».		
38	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. П\и «Борьба за мяч»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
39	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч среднему»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
40	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч ловцу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
41	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч командиру»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч».
42	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка» .
43	П\и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
44	Техника безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена. Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать технику безопасности, знания о значении гимнастических упражнений и личной гигиене. Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Осваивать строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку.
45	Кувырок вперед перекатом стойка на лопатках кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку.	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать кувырки, висы, строевые команды
46	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад;

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из вися, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.		Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из вися, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.
47	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из вися, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.	12-16 матов, 1 нависная перекладина	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Осваивать комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из вися, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднимание ног в висе.
48	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; комбинация из освоенных элементов.	12-16 матов,	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов.
49	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
50	Олимпиада в Сочи-2014. Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
51	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
52	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла – вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
53	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, канат, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, элементы народных танцев

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
54	Лазание по канату в 3 приема.. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев
55	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев. Осваивать лазание по канату в 3 приема
56	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев.
57	Общеразвивающие упражнения обручами Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 обручей, «козел», «конь», 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения с обручами. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
58	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия. Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 наб. мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
59	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Лазания по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; проявлять координационные качества в лазании по наклонной гимнастической скамейке; скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой
60	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой; проявлять гибкость в наклоне вперед из положения сидя.
61	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой.	30 скакалок,	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой.
62	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
63	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
64	Эстафеты с перелезанием	Скамейки, мячи, барьеры, бревно	Проявлять скоростные и координационные качества
	Лыжная подготовка (21 час)		
65	Техника безопасности. Укладка и транспортировка лыж. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении	30 пар лыж	Осваивать технику безопасности, укладку и транспортировку лыж, применение лыжных мазей, оказание помощи при обморожении
66	Двухшажный попеременный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с передачей лыжных палок	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход прохождение дистанции 1 и более км Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах с передачей лыжных палок.
67	Двухшажный попеременный ход Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход прохождение дистанции 1 и более км
68	Двухшажный попеременный ход Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход прохождение дистанции 1 и более км
69	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
70	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
71	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
72	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж, секундомер	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
73	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
74	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
75	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой » и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
76	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
77	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 2км.	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
78	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой».Проявлять выносливость на дистанции 2 км
79	Прохождение дистанции 2 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
80	Прохождение дистанции 2 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
81	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
82	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
83	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
84	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
85	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
	Подвижные игры с национальной направленностью (12 часов)		
86	Олимпийские чемпионы РФ, ЯНАО, Тюменской области. «Гори, гори, ясно».«Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять силовые качества.
87	«Гори, гори, ясно » «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и силовые качества.
88	П\и «Ручеек» «Перестрелка»	2 волейбольных мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные качества.
89	«Ручеек» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр Проявлять координационные и скоростные качества.
90	«Третий лишний»	длинная	Осваивать универсальные умения и

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	«Удочка»	скакалка	правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
91	«Метание тензяня (петли) на стойки». «Бубенчики звенят»	Длинная скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества.
92	«Бубенчики звенят» «Метание тензяня (петли) на стойки»	2 петли. скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
93	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
94	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
95	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
96	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
97	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
	Легкоатлетические упражнения (5 часов)		
98	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м.Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места.
99	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места
100	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м
101	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бросок, и ловля набивного мяча (о,5 кг) двумя руками из-за головы, от	Стойки и планка, 12 матов, 15	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; Проявлять силовые качества в бросках и

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	грудь, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	набивных мячей	ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе.
102	Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя	15 набивных мячей	Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе

7. Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		4 класс
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
2.2	Подвижные игры национальной направленностью (народов Севера, русские народные игры)	12
	ИТОГО:	102

7.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Легкоатлетические упражнения (13 часов)		
1	Основы знаний о физической культуре. Влияние бега на состояние здоровья. История олимпийских игр. Т. б. на уроках л\а. Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	Секундомер, стартовый флажок	Осваивать знания по физической культуре, соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества при беге на короткие дистанции.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
2	Разновидности бега. Бег из различных положений на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Секундомер, рулетка	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и прыжков в длину с места.
3	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Лапта малая»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
4	Челночный бег. Прыжки в длину с места. П/и «Вызов номеров»	Рулетка, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности
5	Бег из различных положений. П/и «Перестрелка» Прыжки в длину с места.	Секундомер, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности прыжков
6	Челночный бег 3х5, 4х6 Бег в коридоре шириной 30-40 см. «Караси у щука»	Секундомер, 2 стойки	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции и беге с преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
7	Бег с преодолением препятствий. П/и «Удочка»	Секундомер, финишная лента, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
8	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м.	Секундомер, финишная лента, , набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции преодолением препятствий, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
9	Бег с преодолением препятствий. Бег 30м.	Секундомер, стартовый флажок, набивные мячи, барьеры	соблюдать правила техники безопасности при беге на короткие дистанции, проявлять координационные и скоростные качества при беге с преодолением препятствий
10	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты без предметов	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
11	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на точность в цель (1,5х1,5) с расстояния 5-6 м Эстафеты с мячами.	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
12	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по	4 -6 эстафетных	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге,

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	направлению метания на дальность Круговая эстафета	палочек, 10-15 малых мячей,	осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
13	Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком по направлению метания на дальность Круговая эстафета.	4 -6 эстафетных палочек, 10-15 малых мячей,	соблюдать правила техники безопасности при метании с места и эстафетном беге, осваивать технику метания мяча, проявлять координационные и скоростные качества при эстафетном беге
	Подвижные игры (18 часов)		
14	ТБ при занятиях подвижными играми Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча различными способами	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать подбрасывание и ловлю мяча.
15	Ловля и передача мяча в парах на месте различными способами. П/и «Мяч среднему».	15 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п/и «Мяч среднему».
16	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. П/и «Мяч соседу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п/и «Мяч соседу»
17	Ловля и передача мяча в парах в движении. Ведение мяча на месте.	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте.
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П/и «не давай мяча водящему».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п/и «Мяч среднему».
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П/и «Выбивала командой».	30 баскетбольных мячей,	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении Осваивать п/и «Мяч соседу».
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии. П/и «Мяч в корзину».	30 баскетбольных мячей, 2 корзины	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой линии Осваивать п/и «Мяч в корзину»
21	Ведение мяча средней стойке в движении по прямой линии-контроль. П/и «Попади в обруч».	30 баскетбольных мячей, 4 обруча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой линии Осваивать п/и «Попади в обруч»
22	Ведение мяча средней стойке в движении по прямой линии-контроль. П/и «Попади в обруч».	30 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах на месте Осваивать п/и «Защита укрепления»
23	Ловля и передача мяча в тройках в	30	Соблюдать правила техники безопасности.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	движении. П\и «Подвижная цель»	баскетбольных мячей	Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель»,
24	Ловля и передача мяча в тройках в движении. П\и «Выбивала на время 2 мячами».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Подвижная цель».
25	Ловля и передача мяча в тройках в движении-контроль П\и «Не давай мяча водящему».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Не давай мяча водящему».
26	Подвижные игры с мячами по выбору учащихся	30 баскетбольных мячей, 1 волейбольный мяч	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать ловлю и передачу мяча в парах в движении. Проявлять способности к дифференцированию параметров движений в п\и «Выбивала командой»,
27	Зимние и летние олимпийские виды спорта. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Быстро и точно».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение. Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Быстро и точно»,
28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки»	30 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. П\и «Охотники и утки».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать комбинацию из элементов: ловля, передача, ведение Проявлять способности к скорости реакции в п\и «Охотники и утки»
30	Эстафеты с мячами П\и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
31	Эстафеты с мячами П\и «Перестрелка»	4 баскетбольных мячей, 4 баскетбольных стойки	Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять скоростно- координационные качества в эстафетах. Взаимодействовать в п\и «Перестрелка»
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)		

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
32	Передача и ловля мяча сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с двумя мячами».
33	Перемещения, остановки, повороты, ускорения-комбинация. Передача и ловля сверху над собой на месте. П\и «Пионербол с 2 мячами»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу и ловлю сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол с 2 мячами»
34	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте.
35	Передача сверху над собой на месте. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол» Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать передачу сверху над собой на месте. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол».
36	Прием снизу на месте. Передача сверху в парах и прием снизу. П\и «Пионербол»	30 волейбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать прием снизу на месте, передачу сверху в парах и прием снизу. Проявлять способности к ориентированию в пространстве в п\и «Пионербол»
37	Терминология. Правила и организация игры - баскетбол: цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. П\и «Борьба за мяч».	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
38	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. П\и «Борьба за мяч»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в щит. Взаимодействовать в п\и «Борьба за мяч»
39	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч среднему»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
40	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч ловцу»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. Взаимодействовать в п\и «Мяч ловцу».
41	Броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо. П\и «Мяч командиру»	30 баскетбольных мячей	Соблюдать правила техники безопасности. Осваивать броски одной и двумя руками с места 2,5 м в кольцо

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
			Взаимодействовать в п/и «Борьба за мяч».
42	П/и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п/и «Перестрелка».
43	П/и «Веселый баскетбол»	2 волейбольных мяча	Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в п/и «Перестрелка».
	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)		
44	Техника безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена. Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать технику безопасности, знания о значении гимнастических упражнений и личной гигиене. Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Осваивать строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку.
45	Кувырок вперед перекатом стойка на лопатках кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе. Строевые упражнения: Повороты кругом на месте, расчет по порядку.	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать кувырки, висы, строевые команды
46	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе.	12-16 матов, 6 нависных перекладин	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе.
47	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинация из освоенных элементов. Вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе.	12-16 матов, 1 нависная перекладина	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Осваивать комбинацию из освоенных элементов. Осваивать упражнения: вис прогнувшись, подтягивание из виса, вис на согнутых руках согнув ноги, вис завесом, поднятие ног в висе.
48	Кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; комбинация из освоенных элементов.	12-16 матов,	Осваивать акробатические элементы: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад; Комбинацию из освоенных элементов.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
49	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
50	Олимпиада в Сочи-2014. Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
51	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.	«козел», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Осваивать упражнение на бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор на колено.
52	Опорный прыжок: Прыжок на коня или козла – вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	«козел», «мост», «мост», маты, бревно	Осваивать опорный прыжок: Прыжок на коня или козла –вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
53	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, канат, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги, элементы народных танцев
54	Лазание по канату в 3 приема.. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев
55	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев. Осваивать лазание по канату в 3 приема
56	Лазание по канату в 3 приема. Элементы народных танцев.	8-10 матов, 2 каната, музыкальный центр	Осваивать лазание по канату в 3 приема. Осваивать танцевальные шаги элементы народных танцев.
57	Общеразвивающие упражнения обручами Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 обручей, «козел», «конь», 4 скамейки, 2 нависных	Осваивать общеразвивающие упражнения с обручами. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
		перекладины, 15 мячей	упражнениях с набивными мячами
58	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Эстафеты с лазанием и перелезанием через препятствия. Упражнения с набивными мячами, 0,5кг	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки, 2 нависных перекладины, 15 наб. мячей	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять координационные и скоростные качества в эстафетах с лазанием и перелезанием через препятствия; силовые качества в упражнениях с набивными мячами
59	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Лазания по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; проявлять координационные качества в лазании по наклонной гимнастической скамейке; скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой
60	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).	30 скакалок, 8-10 матов, 4 скамейки	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками. Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой; проявлять гибкость в наклоне вперед из положения сидя.
61	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Прыжки со скакалкой.	30 скакалок,	Осваивать общеразвивающие упражнения со скакалками; Проявлять скоростно-силовые качества в прыжках со скакалкой.
62	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
63	Гимнастическая полоса препятствий	8-10 матов, 2 каната, «конь», 4 скамейки, 2 перекладины, 5 мячей	Проявлять скоростные и координационные качества в полосе препятствий
64	Эстафеты с перелезанием	Скамейки, мячи, барьеры, бревно	Проявлять скоростные и координационные качества
Лыжная подготовка (21 час)			
65	Техника безопасности. Укладка и транспортировка лыж. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении	30 пар лыж	Осваивать технику безопасности, укладку и транспортировку лыж, применение лыжных мазей, оказание помощи при обморожении
66	Двухшажный попеременный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с передачей лыжных палок	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход, прохождение дистанции 1 и более км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах с передачей лыжных палок.
67	Двухшажный попеременный ход. Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход, прохождение дистанции 1 и более км

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
68	Двухшажный попеременный ход Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать двухшажный попеременный ход прохождение дистанции 1 и более км
69	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
70	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км Гонка с выбыванием	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость скоростные качества в гонке с выбыванием.
71	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
72	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1 км	30 пар лыж, секундомер	Осваивать прохождение дистанции 1 км, повороты переступанием. Проявлять выносливость
73	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
74	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 1,5 км
75	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
76	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
77	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
78	Спуск с пологих склонов, торможением упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать спуск с пологих склонов, торможение упором и «плугом», подъем «елочкой " и «лесенкой». Проявлять выносливость на дистанции 2 км
79	Прохождение дистанции 2 км. П\и «Салки на лыжах»	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
80	Прохождение дистанции 2 км.	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км.

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
	Пи «Салки на лыжах»		Проявлять скоростные и координационные качества в п\и «Салки на лыжах»
81	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
82	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
83	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
84	Прохождение дистанции 2 км. Эстафета на лыжах	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км. Проявлять скоростные и координационные качества в эстафетах на лыжах.
85	Прохождение дистанции 2 км	30 пар лыж	Осваивать прохождение дистанции 2 км
	Подвижные игры с национальной направленностью (12 часов)		
86	Олимпийские чемпионы РФ, ЯНАО, Тюменской области. «Гори, гори, ясно». «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять силовые качества.
87	«Гори, гори, ясно » «Перетягивание палки»	4 гимнастических палки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и силовые качества.
88	П/и «Ручеек» «Перестрелка»	2 волейбольных мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные качества.
89	«Ручеек» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр Проявлять координационные и скоростные качества.
90	«Третий лишний» «Удочка»	длинная скакалка	Осваивать универсальные умения и правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
91	«Метание тензяня (петли) на стойки». «Бубенчики звенят»	Длинная скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества.
92	«Бубенчики звенят» «Метание тензяня (петли) на стойки»	2 петли. скакалка, 2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
93	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр .Проявлять координационные и скоростные качества.
94	«Карусель» «Три прыжка дальше всех»	2 стойки	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять

№	Темы учебных занятий	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся УУД
			координационные и скоростные качества
95	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
96	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
97	Прыжки через нарты «Хейро»	5 нарт	Осваивать универсальные умения по взаимодействию игроков и правила подвижных игр. Проявлять координационные и скоростные качества
	Легкоатлетические упражнения (5 часов)		
98	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места.
99	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м и скоростно-силовые качества прыжках в длину с места
100	Прыжки в высоту с прямого разбега Челночный бег 3х10 м	Стойки и планка, 12 матов, 4 стойки	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; проявлять координационные качества в челночном беге 3х10 м
101	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	Стойки и планка, 12 матов, 15 набивных мячей	Осваивать технику прыжков в высоту с прямого разбега; Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе.
102	Бросок, и ловля набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью в направлении броска с места. Бег в равномерном темпе 4мин	15 набивных мячей	Проявлять силовые качества в бросках и ловле набивного мяча, выносливость в длительном беге в равномерном темпе